Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार
पुस्तकालय



विषय संख्या
पुस्तक संख्या
आगत पंजिका संख्या

पुस्तक पर किसी प्रकार का निशान लगाना वर्जित है। कृपया १५ दिन से अधिक समय तक पुस्तक अपने पास न रखें।

R
530.7
SAT-A

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लाल चंद

१८८० II

1933

005708

यह पुस्तक वितरित न की जाय
NOT TO BE ISSUED

यह पुस्तक वितरित न की जाय
NOT TO BE ISSUED

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

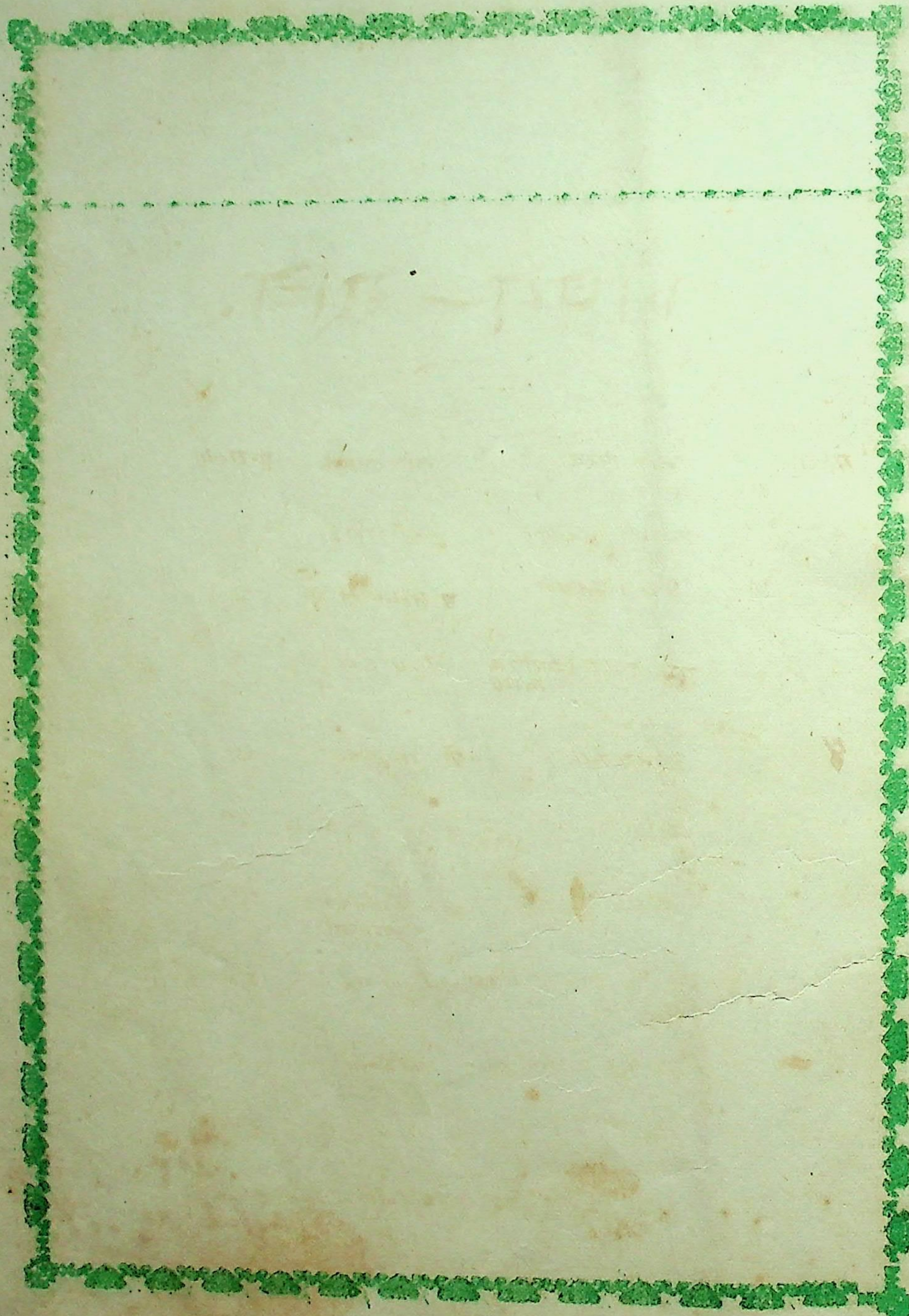
CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



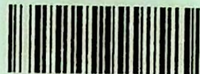
CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


R530.7,SAT-A
005708

005708

विषय-सूचि.

DIGIT... C-DAC
20...-...06 25 ... 2005

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

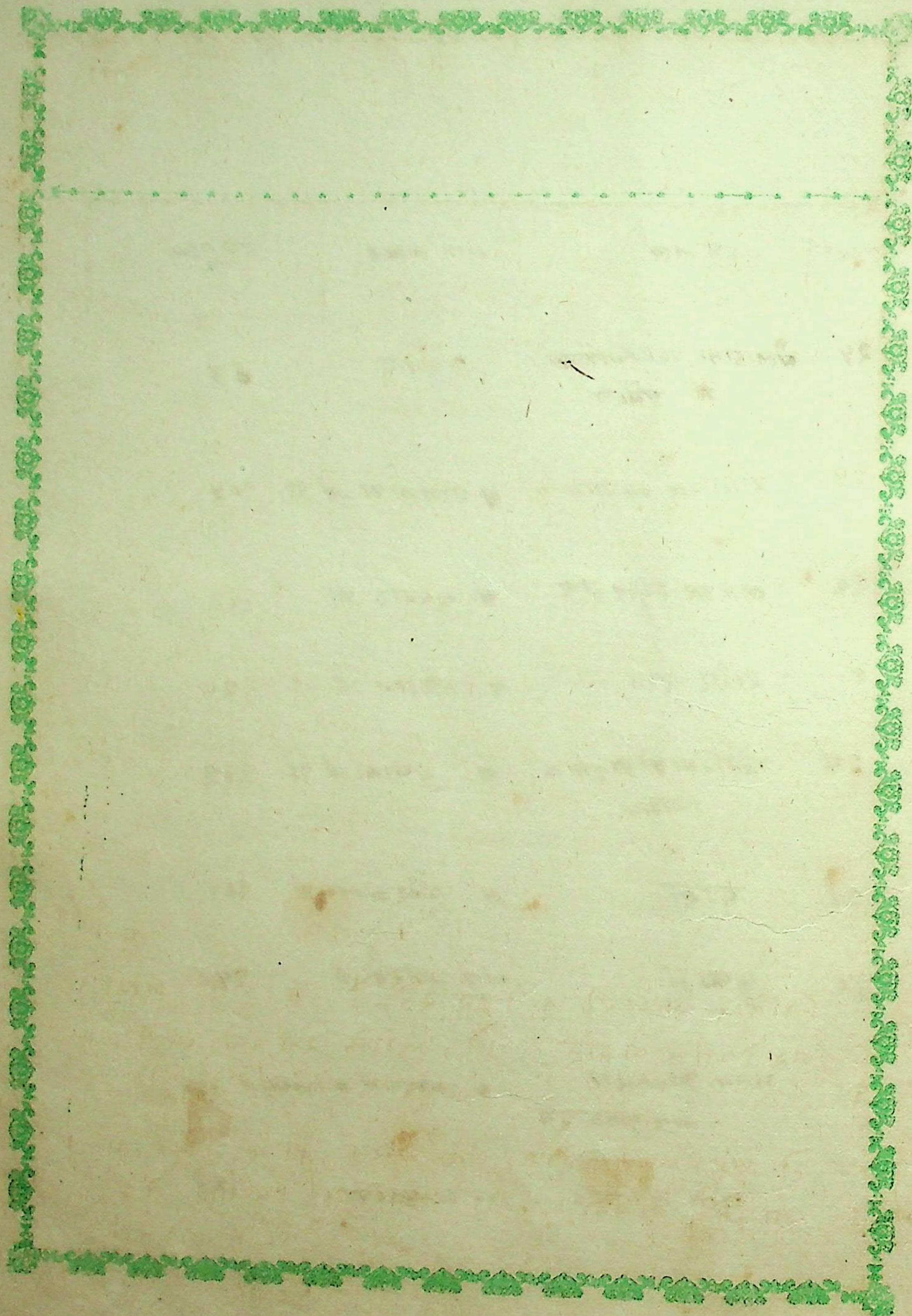
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

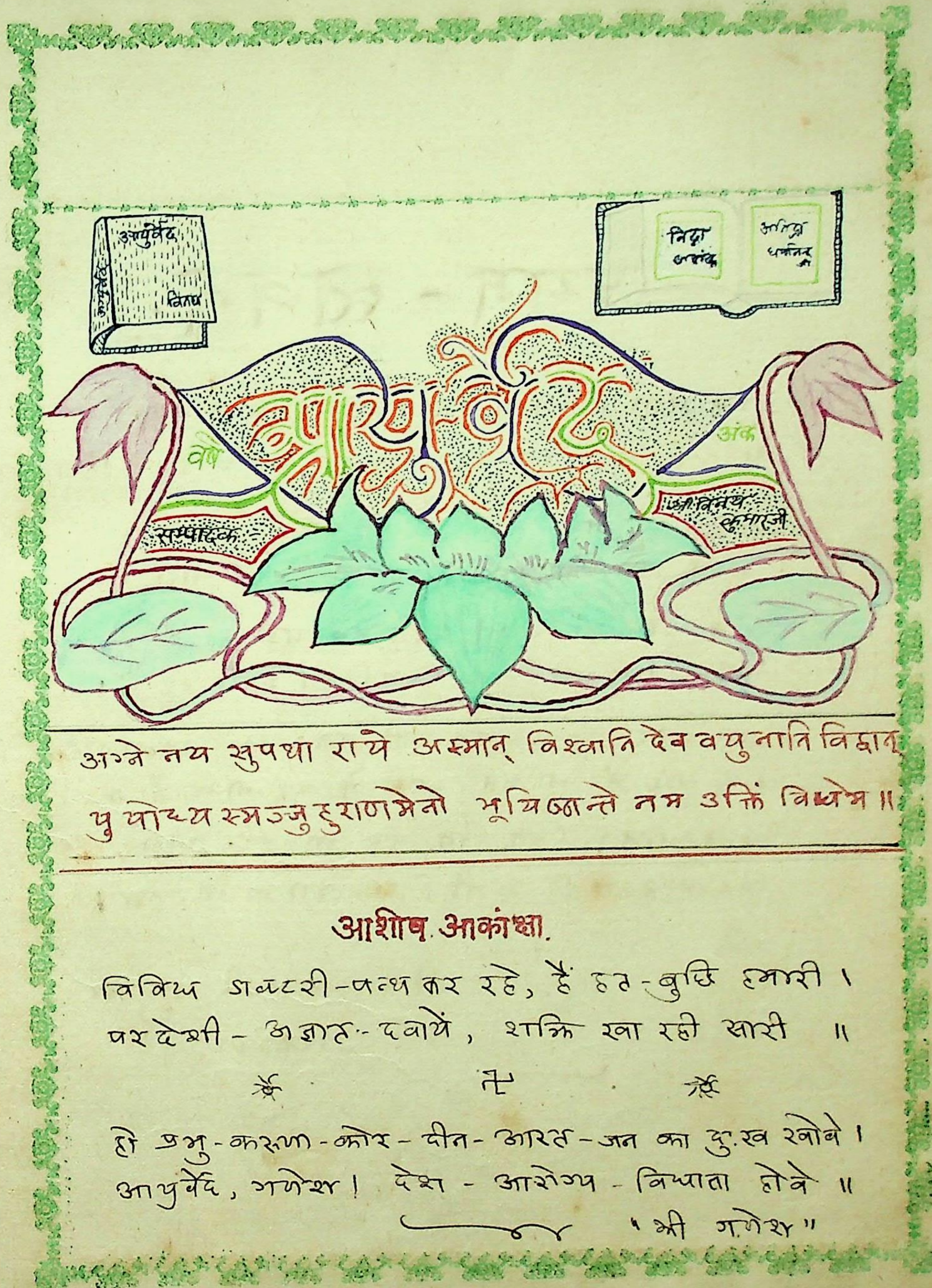
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar


आयुर्वेद
सम्पादक
श्री विनय कुमार जी
अग्ने नय सुपथा राये अस्मान् विश्वानि देव वयुनानि विद्वान्
युयोध्यस्मज्जुहुराणमेनो भूयिष्ठान्ते नम उक्तिं विधेम ॥
आशीष. आकांक्षा.
विविध डाक्टरी-पन्थ कर रहे, हैं हत-बुद्धि हमारी ।
परदेशी-अज्ञात-दवायें, शक्ति खा रही सारी ॥
हो प्रभु-करुणा-कोर-दीन-आरत-जन का दुःख खोवे ।
आयुर्वेद, गणेश! देश-आरोग्य-विधाता होवे ॥
"श्री गणेश"

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रथम-स्तवन

आज जगा है भाग्य पनप कर मुरझाया सा,
वारिद सुख का बरस उठा है उकसाया सा।
क्यों न हो कि जब मृत भी 'आयुर्वेद' हमारा,
जिला मरों को रहा पिला कर अमृत धारा।
आज शैलियां सभी पस्त जब पड़ी हुई हैं,
कीर्ति-स्तम्भ सी कुछ विभूतियां खड़ी हुई हैं।
चमत्कार कुछ अब भी जब यह दिखलाता है,
एक बार में चकित सभी को कर जाता है।
धन्य धन्य! दिन दिन यह आयुर्वेद अनूप,
दिखा रहा है सभी चिकित्साओं को भूप।

—श्री सत्यपाल जी 'उन्मुख'
उपस्नातक

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सम्पादकीय.

शारीरिक व्यायाम

संसार में कोई ऐसा विषय नहीं जिस पर विद्वानों का मतभेद न हो, परन्तु व्यायाम एक ऐसा विषय है जिस पर कभी दो सम्मतियां हो ही नहीं सकती. सब मानवीय जीवन के लिये यह कितना आवश्यक है यह सब कोई जानता है। यह तो हो सकता है कि व्यायामों के करने में भेद हो परन्तु बिल्कुल ही इसके विपक्ष में होना नामुमकिन है। व्यायाम मनुष्य के दैनिक जीवन का एक आवश्यक अंग है जिस प्रकार शरीर को कायम रखने के लिये भोजन की जरूरत है उसी प्रकार शरीर को दीर्घायु तथा तन्दरुस्त रखने के लिये व्यायाम लाजमी तथा अनिवार्य वस्तु है।

मनुष्य के जीवन का उद्देश्य सत्य की खोज करना तथा जीवन को उसी सत्य के आधार पर व्यतीत करना है। यह काम तभी हो सकता है जब वह स्वस्थ तथा हृष्टपुष्ट है। जीवन के कठिन मार्ग को वे आसानी से पार कर सकते हैं जिनको शरीर धोखा नहीं देता। शरीर एक साधन है इस दुनियां जिससे दुनियां की यात्रा की जाती है। वे ही राही इस यात्रा में सफल होते हैं जो शरीर की सेवा लेना जानते हैं। शरीर की तरफ से उपेक्षा करके कोई राही इस दुर्गम मार्ग को नहीं लांघ सकता ऐसा निश्चय है। हमारी प्रार्थनाओं में यह अनेक बार आता है कि हम सौ साल जीये और इस लम्बे अर्से में विघ्न बाधाओं को दूर करते हुए आगे बढ़े। इसके लिये शरीर में शक्ति का संचार होना आवश्यक है

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इसके बिना सौ साल तक जीने की कोशिश करना बालकों का सा काम है। जबतक शरीर में शक्ति नहीं है तबतक मनुष्य किसी बिमारी का मुकाबला नहीं कर सकता, जीवाणु उस पर आसानी से छापा मार कर अपना बेनक बना लेंगे। उसके भोजन से वे जीवाणु ही फायदा उठाया करते हैं। उसके जीवन के मधुर स्वप्न एक साथ ही मटियामेट हो जाते हैं। वह दुनियां की हलचल से तथा उसकी प्रगति से जबरदस्ती अलग कर दिया जाता है। दुनियां के नये २ सम्मोग तथा उसके मधुर स्वप्न नामुमकिन हो जाते हैं। उसके वे सुन्दर संकल्प जिनके साथ उसके जीवन का साथ था नेस्तनाबूद हो जाते हैं। परन्तु यदि शरीर में शक्ति है तो वह दुनियां की प्रगति में पूर्णतया भाग लेता है और उसका जीवन संगीतमय तथा प्रसाद युक्त होता है। उसे दुनियां के सब सुखद सामान प्राप्त होते रहते हैं। वह जीवन में आने वाली कठिनतम मुसीबतों को इस तरह लांघ जाता है जैसे कि उसके लिये वह विपत्ति दैनिक कार्य का एक अंग हो। छोटी मोटी मुसीबतों को तो वह नाचीज़ तथा तुच्छ समझता है। वह जीवन के शुभ संकल्पों को इस तरह पूरा करता है जैसे उसे इनके पूरा करने में मेहनत ही न करना पड़ता हो। दुनियां उसे सरस तथा मधुर कल्पना की सी जान पड़ती है। इस प्रकार की शक्ति को देने वाला व्यायाम है। यदि शारीरिक शक्ति के साथ दिमागी शक्ति भी हो तो उसे कोई काम असम्भव नहीं मालूम पड़ता रूहानी शक्ति मिल कर उसे दैवीय सम्पत्ति वाला बना देती है।

इन तीन प्रकार की शक्तियों में शारीरिक शक्ति का ही वर्णन करना हमारे लेख का उद्देश्य है। यह सबसे सरल तथा आवश्यक है। मानसिक

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सम्पादकीय

तथा आत्मिक शक्तियों को विकसित करने के लिये बड़े तप तथा त्याग की आवश्यकता है. यद्यपि ये शक्तियां असम्भव नहीं पर यहां इस प्रसंग का छेड़ना मूर्खतापूर्ण होगा. इनको तो बताने वाला कोई दिव्य पुरुष ही होगा। उस दिव्यता में कितना आकर्षण तथा अपनापन होता है इसे तभी समझ सकते हैं जबकि किसी दिव्य शक्ति को देखा जाय। आशा है यह हमारी आशा शीघ्र सफल होगी।

शारीरिक स्वास्थ्य के लिये तथा शक्ति संचार का एक ही मार्ग है वह मार्ग कितना स्वाभाविक तथा कितना रोचक है यह ४, ५ वर्ष के बच्चे के जीवन से देख सकते हैं। वह मार्ग है दैनिक व्यायाम है. इसके स्वाभाविक होने में किसी को भी सन्देह नहीं है. प्रकृति भी इस की महत्ता को तथा जरूरत को समझती है. जब एक मनुष्य अभी बच्चा ही होता है तब भी वह हाथ पैर मार कर इस को पूरा करता है. जो बच्चे निश्चल तथा निश्चेष्ट से पड़े रहते हैं वे रोगी होने के लक्षण हैं। बच्चे की निर्दोष चञ्चलताएं उसकी तन्दुरुस्ती की द्योतक हैं। युवावस्था के आने पर मनुष्य की तो और भी जिम्मेवारी बढ़ जाती है कि वह अपना स्वाभाविक काम अवश्य पूरा करे नहीं तो वह प्रकृति की आज्ञाओं की अवहेलना करता है और इसका प्रकृति समुचित दण्ड देती है अर्थात् वह जीवन के सुन्दरतम रास्ते से गिरा कर पथभ्रष्ट कर दिया जाता है.

प्रातः काल की शीतल वायु में कितना जीवन तथा माधुर्य होता है यह सब कोई जानता है। इस समय घूमना स्वास्थ्य के लिये बहुत

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लाभकारी हैं। इससे शरीर में नवजीवन तथा स्फूर्ति संचारित होती है. फुफ्फुस के वायु कोष्ठ तथा श्वास प्रणालि साफ तथा तन्दुरुस्त होजाती है. हृदय की गति में बल तथा शक्ति आती है. इससे सारे शरीर में शुद्ध रक्त पहुँच कर शरीर की सफाई होती है और शरीर से विष द्रव्य निकल कर शरीर साफ होजाता है. और शरीर में एक प्रकार का हलकापन नज़र आता है जो सारे दिन के नैत्यिक कर्मों में फूट २ कर निकलता है। दिन के कर्मों में उन को आलस्य छूता नहीं. शरीर के उपस्थित बहुत सारे विकार निकल जाते हैं और उन विकारों के स्थान पर तन्तुओं की रचना प्रबलता से होती है. और शरीर की वृद्धि अच्छी होती है। निर्बल मनुष्यों के लिये आसन में इतनी ही व्यायाम पर्याप्त है दूसरों के लिये और व्यायाम जैसे दण्ड-बैठक कुश्ती जमना स्टिक आदि लाभकारी हैं। उनसे भी शरीर सुसंगठित होता और नवजीवन प्राप्त होता है.

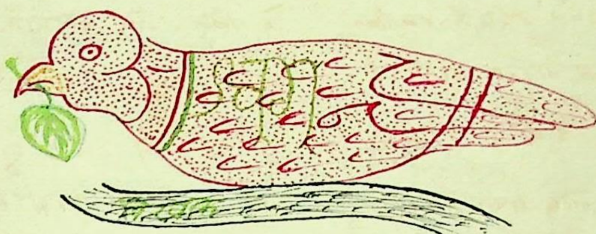
व्यायाम से केवल व्यक्तिगत ही लाभ नहीं अपितु समाज की दृष्टि से भी बहुत उपयोगी है. निर्बल व्यक्तियों का समाज कभी संगठित तथा उन्नत नहीं होसकता. सामाजिक सुधार जो देश के लिये लाभकारी हैं वे पूरे न होकर देश की रचना को खोखला कर देंगे और वह देश सदा पराधीनता का जीवन व्यतीत करेगा। स्वतन्त्रता की इच्छा होने पर भी किसी प्रकार का प्रयत्न नहीं कर सकेगा. शक्ति सम्पन्न राष्ट्र उसे सदा बुरी निगाह से तथा उपेक्षा से देखेगा। उसकी सहायता के लिये भी कोई समर्थ न होगा.

सभी सहायक सबल के उत निर्बल सहाय।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अश्वगन्धा



असगंध आयुर्वेद की एक प्रसिद्ध औषधि है। आज कल पाश्चात्य लोग इस के गुणों पर मुग्ध हो कर इस का अनेक प्रकार से व्यवहार करने लगे हैं। किन्तु उन्होंने इस को नये रंग में ढाल कर ऐसा बना लिया है कि इस को देख कर भी हम नहीं पहचान सकते। वे इस पर एक भाग अपना ही अधिकार कर बैठे हैं। यह वही मसल है कि 'हमारी ही यहां से आग लाई और नाम रखा बसुन्धर'। हमारे ही घर की वस्तु चुरावें और उस को ही कांट छांट कर हमारे पास बेचने आवें, कैसा अंधेर है? पर भाई, समय का चक्र है। परिवर्तन होता ही रहता है। उक्त डाक्टरों की कृपा से हमारा अश्वगन्धा-रिष्ट कितने ही नाम बदल चुका है। जिस का एक नमूना इस समय मेरे पास उपस्थित है। इस का यह काया-पलट बंगाल केमिकल वर्क्स में हुआ है, जो कुछ के मद में एक भाग मतवाला हो गया है। यह कोई स्वार्थी की बात नहीं। सब को नये समाज में जाने से कुछ

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

न कुछ परिवर्तन करना ही पड़ता है ।

अश्वगंधा के आश्चर्य पूर्ण गुणों की प्रशंसा आयुर्वेद महर्षियों ने मुक्त कण्ठ से की है । इस के सेवन करने से सब प्रकार की दुर्बलता, धातु क्षीणता, शिर तथा हाथ पैरों की पीड़ा, मूर्छा, वीर्यपात, श्वास, खांसी, क्षय, वात जनित रोग, मधुमेह, अजीर्ण अम्लपित्त, अनिद्रा आदि रोगों में विशेष लाभ होता है । इस के द्वारा शरीर में नये रुधिर का संचार होकर शीघ्र बल की वृद्धि होती है । यह विद्यार्थियों के लिये परमोत्तम ओषधि है । इस ओषधि के सेवन करने से मलेरिया, प्लेग, चेचक और विशूचिका आदि संक्रामक रोगों के आक्रमण का भय नहीं रहता । इस के द्वारा शराब, काफी और चाय से भी अधिक शरीर में स्फूर्ति पैदा होती है । यह सब से उत्तम वाजीकरण और रसायन है । इस के विषय में यह कहावत प्रसिद्ध है कि जहां पर अश्वगंधा उत्पन्न होती है वहां के निवासियों को प्रमेह धातुपात आदि की शिकायत नहीं होती । ~~किन्तु~~ किन्तु इस के विरुद्ध भारत में इस की बहुतायत से उत्पत्ति होते हुवे भी भारतवासी प्रमेह, धातुपात आदि रोगों से अन्य देशों के अपेक्षा अधिक ग्रसित देखे जाते हैं । इस का केवल यही कारण है कि भारतवासी इस के गुणों को जान कर भी पेटेन्ट ओषधियों के पीछे लगे

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हुवे हैं। इसी कारण वे आजन्म रोगों से आक्रान्त रहते हैं।

आयुर्वेद शास्त्र में अश्व गंधा का प्रयोग अनेक प्रकार से वर्णन किया गया है। किन्तु हम भी यथामति उस के कुछ प्रयोगों का यहां वर्णन करते हैं।

१. अश्व गंधा सत्व —

इसी असगंध को ले कर उस को खूब कूट पीस कर एक मोटे कपड़े में डाल कर छान लेवे और उस में पानी डाल कर किसी चीनी या मट्टी के बर्तन में कर के रख देवें। थोड़ी देर में सफेद रंग का सत्व नीचे बैठ जायेगा। फिर उस बरतन को ओर से तिरछा कर के उस का पानी निकाल देवे और सत्व को सुखा कर काम में लावें। मात्रा ४ रत्ती से १ माशे तक। उस को सेवन करने से प्रमेह धातु क्षीणता आदि रोग दूर होते हैं।

२. वाजीकरण के लिये —

१ माशा असगंध के सत्व को १ तोले मिश्री के साथ मक्खन में मिला कर खाने से सम्पूर्ण वीर्य विकार दूर होते हैं।

३. अश्वगंध - टिंचर -

इसी असगंध को कुचल कर उस का रस निकाल लेवे या स्पिरिट बोई में रखा कर उस

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

का रस निकाल ले। पश्चात् उस को फिल्टर पेपर द्वारा छान कर उस में २०% रैक्टीफाइड स्प्रिट मिला कर एक उत्तम कांच की शीशी में भर कर मज़बूत डाट लगा कर रख देवे। उस को दो सप्ताह बाद काम में लावे। मात्रा ५ बूंद से २० बूंद तक उचित अनुपान के साथ सेवन करने से सब रोग दूर होते हैं।

(४) असगंध की हाईपो डरमिक (Hypo dermic Injection) भी किया जाता है। जिस से इस की शक्ति अधिक बढ़ जाती है। रुग्णावस्था में चिकित्सा करते समय अन्य औषधि न मिला कर केवल इसी का इंजेक्शन कर दिया जाय तो सोना और सुगंध का काम होता है। इस के द्वारा रोगी शीघ्र ही स्वस्थ हो जाता है। रोग नष्ट हो कर तत्काल शरीर में नवीन रक्त का संचार होता है - और शक्ति अधिक बढ़ जाती है। इस के बनाने की विधि इस प्रकार है — असगंध का रस निकाल कर उस को भीना किये हुवे पात्र में (In amiled tube), सेन्टीग्रेट के १०५ डिग्री तक गरम करें तो वह उबाल खा जायगा। तब उतार

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कर नीचे रख देवे और ६ घंटे के बाद फिलटर द्वारा छान कर ५% रैक्टीफाइड स्प्रिट (Rectified spirit) मिला कर एक काली रंग की शीशी में बंद कर के रख देवे। आवश्यकता के समय पिचकारी द्वारा १ से ५ c.c तक इंजेक्ट करे। इस से शरीर में गर्मी मालूम होगी और किसी प्रकार का भय न होगा।

२. चूर्ण —

असगंध को कूट कर पत्थर के खरल में डाल कर छोटे २ टुकड़े कर के कूटे। जब उस का चूर्ण मैदा के समान बारीक हो जाय, तब उस को कपड़े में छान लेवे। इस चूर्ण से ६वां भाग घृत मिला कर खरल कर के डिब्बे में भर कर रख देवे। इस को १½ माशे से ३ माशे तक सेवन करने से सब प्रकार का दर्द और वायु के विकार नष्ट होते हैं। बलवीर्य की अधिक वृद्धि होती है। इसे गरम पानी या गरम दूध के साथ सेवन करना चाहिये। यह चूर्ण वातज्वर प्रसूति, वीर्य विकार, गठिया, पार्श्व-शूल, शिर पीड़ा और उदर सम्बन्धी रोगों की अव्यर्थ औषधि है।

६. बाल पुष्ट औषध —

हरी असगंध का रस निकाल कर

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

आयुर्वेद

उस में इतनी शुद्ध खाण्ड मिला कर पकावे। जब वह पक जाय तब उतार कर एक कपड़े में छान कर उत्तम शीशी में भर कर रख देवे। मात्रा १ तोले से २॥ तोले तक दूध में डाल कर देवे। इस को पीने से खांसी, श्वास, वायु विकार अशक्ति, प्रमेह, वीर्य दोष, प्रसूति अम्ल पित्त, वीर्य पात, अनिद्रा, अरुचि हृत्कंप, हाथ पैरों का दर्द आदि रोग दूर होते हैं।

७. अश्वगंधावलेह -

असगंध १पाव, कटेरी १पाव, अडूसे की जड़ १पाव, - तीनों को १२ सेर जल में डाल कर पकावे। जब २ सेर जल बाकी रह जाय, तब उतार कर और हाथों से खूब मल कर छान लेवे। फिर इस को आग पर चढ़ा देवे और १ तोला पिप्पली चूर्ण और १पाव मिश्री मिला देवे। जब पक कर गाढ़ा होने लगे तब उस में ३ तोले बादाम का तेल डाल देवे और खूब मिला कर बाद में नीचे उतार कर वंशलोचन, काकड़ा-सिंगी, इलायची के दाने, सत्त गिलोय और मुलैठी प्रत्येक का चूर्ण ६-६ माशे डाल कर खूब खरल करे। मात्रा १ माशे से २ माशे तक उचित अनुपान अथवा दूध के साथ सेवन

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करने से क्षय, खांसी, श्वास, कफ विकार निमोनिया, ब्रांकाइटस, वीनस जुकाम, छर्दि, कफ ज्वर आदि रोग नष्ट होते हैं। जिन को सैंकड़ों औषधियें सेवन करने पर भी कोई लाभ न हुआ हो, वे महर्षियों द्वारा वर्णित की हुई इस औषधि के प्रभाव को देखें कितना गुण करती है। इस के सन्मुख काड लिवर आयल, ग्रीमात्र सीरप, और पेप्स आदि सब रखे ही रह जाते हैं।

८. असगंध के १० सेर पत्ते को ले कर उन को अच्छे प्रकार पानी से धो कर १ मन पानी में उबाले। जब १० सेर के लगभग जल शेष रह जावे। तब उतार कर पत्तों को खूब हाथ से मल कर और निचोड़ कर फैंक देवे। आध घंटे पश्चात् उस में से पानी को ऊपर से निथार कर छान लेवे। फिर उस को एक कलई की हुई कड़ाई में डाल कर पकावे। पक कर जब अफीम के समान गाढ़ा हो जाय तब उतार लेवे। फिर उस को तोल कर उस का आधा भाग बेहड़े का चूर्ण और उस से आधा भाग कत्थे का चूर्ण, कत्थे से आधा भाग काली मिर्च का चूर्ण और

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

काली मिर्च से आधा भाग सेंधा नमक उस में मिला कर अदरख के रस के साथ खरल करें। जब खूब खरल हो जाय, तब उस की ४-४ रत्ती की गोलियां या टिकियां बना लेवें। इन गोलियों को मुंह में डाल कर रस चूसने से सब प्रकार की खांसी दूर होती है और कफ निकल जाता है। क्षय-काल में भी ये गोलियां विशेष लाभ करती हैं।

२. असगंध का मलहम — २ सेर असगंध के पत्तों को २० सेर पानी में डाल कर पकावे। जब ५ सेर पानी शेष रह जाय - तब उतार कर, पत्तों को निचोड़ कर फैंक देवे। फिर उस पानी को छान कर उस में १० तोले तेल और १ तोला मुर्दासंख (Lethargi) मिला कर आग पर पकावें। जब वह पक कर गाढ़ा होने लगे तो उतार कर उस में सिन्दूर (Red Lead) ६ माशे, काली मिर्च २ माशे, और तूतिया २ माशा कूट छान कर मिला देवे और खूब खरल करे। फिर उस को एक उत्तम डिब्बी में भर कर रख छोड़े। इस मरहम के लगाने से फोड़ा,

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फुन्सी, सब प्रकार के व्रण, चर्मरोग उपदंश का व्रण, खुजली, मस्तिष्क का फोड़ा आदि असाध्य व्रण भी नष्ट होते हैं।

१७. असगंध के पञ्चाङ्ग -
को लेकर उस को अधकुटा कर दस गुने जल में डाल कर पकावे। जब १जौ पानी असगंध के ऊपर रह जावे, तब उतार कर खूब बारीक पीस कर एक मोटे वस्त्र में छान लेवे। फिर उस को अग्नि पर चढ़ा कर उस में छिलके रहित काली मिर्च २तो० और मुलैठी १तोला मिला कर पकावें। जब कुछ गाढ़ा हो जाय तब उस में २तोले जैतून का तेल मिला देवे। लपसी के समान गाढ़ा होने पर एक डब्बे में भर कर रख देवे। उस को गला रोग, मुख रोग तथा जिव्हा रोग में लगाने से अथवा उस का रस चूसने से विशेष लाभ होता है। मात्रा ४रत्ती से एक माशा तक।

१८. अश्वगंध का तेल —
असगंध का कल्क बना कर उस को चौगुने तेल में डाल कर पकावे। जब तेल मात्र शेष रह जाय तब छान कर काम में लावे। इस तैल की शरीर पर मालिश करने से बल, वीर्य की वृद्धि, और-

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वाजीकरण की शक्ति बढ़ती है। इस के सिवाय चोट का दर्द, वात रोग, पार्श्वशूल आदि में भी विशेष लाभ होता है। वातरोग अथवा चोट आदि में इस तेल में रुई भिगो कर, गरम कर के सेक करना या उसी को बांधना चाहिये।

१२. अश्वगंध घृत —

असगंध का कल्क तैय्यार कर के चौगुने घी में डाल कर पकावे घृतभाग शेष रहने पर छान कर रख छोड़े। इस को १ तोले से २ तोले तक मिश्री मिला कर गरम दूध के साथ सेवन करने से बल वीर्य की वृद्धि और वातरोग नष्ट होते हैं।

१३. अश्वगंध के पत्तों को ले कर उन का पुट पाक की रीति से रस निकाल लेवे। इस रस में चौगुना शहद मिला कर आग पर पकावे। जब एक उबाल आ जाय तब उस को उतार लेवे। पश्चात उस में पका कर आधा किया हुवा अंगूर का रस जो उपरोक्त औषधि से तिगुना हो मिला कर एक बोतल में भर लेवे और उस में २% रैक्टीफाइड स्प्रिट मिला कर और उस का मुख बंद कर एक मास तक रखा रहने दे। मात्रा आधे तोले से १॥ तोले तक पानी में मिला कर सेवन करे और

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

ऊपर से पौष्टिक पदार्थों का सेवन करे तो एक मास में अत्यन्त कठिन प्रमेह रोग दूर होता है- तथा शारीरिक शक्ति की वृद्धि होती है। इस प्रयोग का सेवन करते समय दुग्ध का सेवन नहीं करना चाहिये।

१४. अश्वगंधा १पाव,

शङ्ख पुष्पी १पाव, ब्राह्मी १पाव तीनों को १२ सेर जल में डाल कर पकावे जब पक कर तीन सेर जल शेष रह जाय तब उतार कर और हाथों से मल कर छान लेवे फिर इस में तीन सेर अंगूर का रस और २सेर मिश्री मिला कर पकावे। जब पक कर ४॥सेर शेष रह जाय तब उतार कर बोतलों में बन्द कर के रख देवे। यदि उस में ३% रैक्टी फाइड स्प्रिट मिला दे तो और भी अच्छा है। इसे १ सप्ताह के बाद १औंस औषधि को थोड़े पानी में मिला कर सेवन करने से नष्ट हुई स्मरण शक्ति की वृद्धि होती है। यद्यपि आयुर्वेद शास्त्र में सैंकड़ों औषधियां स्मरण शक्ति को बढ़ाने वाली हैं, परन्तु इस का शतांश भी वे लाभ दायक नहीं। यदि इस को सेवन करते समय छोटी इलायची ७, बादाम की गिरी २तोला, तथा सौंफ १तोला सब को एकत्र पीस छान कर उस में शुद्ध खाण्ड डाल कर ½ पाव

जल में ठण्डाई बना कर संध्या के समय पीवे और यथेष्ट आहार करे तो बल वीर्य और स्मरण शक्ति की अत्यन्त वृद्धि होती है।

१५. अश्वगंधा की हरी जड़ को ले कर भभके के द्वारा उस का अर्क निकाल लेवे। इस को २ बूंद से ५ बूंद तक मिश्री में मिला कर सेवन करने से श्वास, खांसी प्रमेह, वीर्य के दोष, वात रोग दर्द, शोथ और दुर्बलता आदि रोग दूर होते हैं। इस को १ तोला ले कर ३ माशे घी के साथ पका कर और घृत मात्र शेष रह जाने पर छान ले फिर तिल के समान व्यवहार करने से नसों का जल दोष इन्द्रियों की निर्बलता आदि दूर होती है।

१६. अश्वगंधा के पञ्चाङ्ग को जला कर क्षार की विधि से उस का क्षार तैय्यार करे। इस क्षार को खाने से वायु के विकार, कंठ रोग, कफ रोग, श्वास, खांसी, उदर सम्बन्धी रोग दूर होते हैं और अन्न का परिपाक भली भांति होता है।

१७. १ पाव असगंध और ½ पाव सोंठ दोनों को अलग २ कूट कर एकत्र मिलावे। फिर उस को १ सेर गुड़ में मिला कर पाक तैय्यार करे। मात्रा २ तोले से ५ तोले तक

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दूध या गरम जल के साथ सेवन करने से स्त्रियों के समस्त प्रसूत के रोग, वायु दोष, कफ दोष आदि नष्ट होते हैं। जो स्त्रियां सौभाग्य शुंठी का व्यवहार करती हैं, यदि वे इस औषधि का सेवन करें तो इस से विशेष लाभ होगा।

१८. १ सेर अश्वगंध को ले कर २० सेर पानी में डाल कर पकावे। जब २ सेर जल शेष रह जाय तब उतार कर ठण्डा कर छान लेवे। फिर उस में २ सेर शुद्ध खांड डाल कर उस के शर्बत को तैयार करे, इन को बच्चे खूब प्रसन्नता से खाते हैं। इस से उन का बल बढ़ता है और वे शीघ्र हृष्ट पुष्ट होते हैं। कमजोरी से होने वाले रोगों के आक्रमण का भय नहीं रहता।

१९. दो सेर असगंध को १६ सेर पानी में डाल कर पकावे जब ४ सेर जल शेष रह जावे, तब उतार कर छान लेवे। फिर इस क्वाथ में ५ सेर गेहूं भिगो देवे। जब गेहूं भीग कर खूब फूल जांय - तब उन को धूप में सुखा देवे। पश्चात् गेहूओं का बारीक आटा पीस

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

कर उस को एक कपड़े में छान लेवे । और उस को कुछ भून कर उस में समान भाग मिश्री और १० वां भाग घी मिला कर चिकने बर्तन में रख लेवे । आवश्यकता के समय यथोचित मात्रा से इस को हलुवा बना कर खाने से बल वीर्य की वृद्धि होती है । इस को खाने से बालकों के शरीर में भी बल की वृद्धि होने लगती है ।

२७. असगंध १ पाव, नीम की छाल १ पाव, सौंठ, मिर्च, पीपल और चिरायता प्रत्येक २॥-२॥ तोले, गिलोय ५ तोला, कटकैया की जड़ ५ तोला, बिसौंटा ५ तोले, सब को एकत्र कर १८ सेर पानी में डाल कर पकावे । जब तीन सेर जल शेष रह जाय तब उतार कर अच्छे प्रकार मल कर छान लेवे । फिर एक कलई की हुई कढ़ाई में डाल कर उस में ½ सेर शहद मिला कर पकावे । जब पक कर २ सेर प्रमाण शेष रह जाय तब उतार कर छान लेवे और उस में १०% रैक्टीफाइड स्प्रिट मिला कर बोतलों में भर कर एक मास तक रखा रहने देवे । फिर १० बूंद से आधा तोला पानी तक मिला कर सेवन करने से कैसा ही प्लेग क्यों न हो उस से दूर हो जाता है । इस को प्लेग के समय १०-१५ बूंद नित्य सेवन

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

005708

करते रहने से उस के आक्रमण का भय नहीं रहता। इस के द्वारा मलेरिया ज्वर तथा अन्य सब प्रकार के ज्वर, शीतज्वर, सन्निपात आदि भी दूर होते हैं।

२१. असगंध का अर्क —

५ सेर असगंध को कूट कर १ मन पानी में भिगो देवे और उसमें १ सेर मुनक्का और २ छटांक गुड़ डाल कर ४ दिन तक भीगा रहने देवे। फिर सब को कर्ण-पीक यंत्र में डाल कर अर्क खींच लेवे। जिस बरतन में अर्क लिया जावे उस में १ सेर असगंध का चूर्ण डाल कर अर्क की भाप आने देवे। जब सब अर्क उस में [illegible] तब फिर उस यंत्र को साफ कर दुबारा अर्क खींचे। फिर इस अर्क में आधा भाग अंगूर का रस मिला कर उस को आग पर गरम करे और उस में केशर ३ माशे, कस्तूरी १ मा०, बालछड़ ३ माशा, काली मिर्च ३ माशा, सौंठ ६ माशे, सब का चूर्ण कर मिला देवे। पश्चात् पका कर जब $\frac{1}{12}$ भाग जल बाकी रह जाय तब उस में $\frac{1}{2}$ सेर शहद मिला कर उबाल आने पर छान कर बोतलों में भर कर रख छोड़े। पश्चात् २ सप्ताह रखा रहने के बाद इस को ३ माशे से १।। तोले तक पानी में मिला कर सेवन करने से समस्त वीर्य विकार तथा उसके उपसर्ग, वातरोग, जीर्णज्वर, प्रकृति आदि रोग दूर होते हैं। यह अत्यन्त वाजीकरण है। यह एक प्रकार की मद्य है, बहुत ही उत्तम फलदायक, तथा वृद्धों को युवा बनाने वाली है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२२. एक पाव असगंध के छोटे२ टुकड़े कर के आधा पाव तिल के तेल में खूब पकावे जब पक जाय तब निकाल कर फिर दूसरी बार और एक पाव असगंध डाल कर तैल में भुन ले फिर उसे भी निकाल लेवे। इस प्रकार जितनी असगंध उस तैल में भुन सके भुन ले। फिर असगंध से चौथाई भाग नमक मिला कर आतशी शीशी में भर देवे और उस शीशी को बालुका यन्त्र में आधा मुख रख कर तैल निकाल लेवे। कैसा ही कठिन वातरोग क्यों न हो इस की मालिश कर सेकने से तुरन्त दूर हो जाता है। इस तैल को उदर रोग हैज़ा आदि में ५ से २० बूंद तक खाने से विशेष लाभ होता है, हैज़े में जिस समय समस्त शरीर में ऐंठन तथा आंव बैठ जाय तब इस को शरीर पर लगाने से उक्त उपद्रव तत्काल दूर हो जाते हैं।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रकृति की ओर



प्रकृति-की-ओर

ले. ब्र. सोमदत्त जी १४

आज हमारी साइंस बहुत उन्नति कर चुकी है. रोगों को दूर करने के अच्छे से अच्छे तरीके आविष्कृत हो चुके हैं. रोगों को बड़े परिश्रम से समझ कर उनको मूल से नष्ट करने का यत्न किया जा रहा है. परन्तु हम अपने परिश्रम में कहां तक सफल हुए हैं इसे हमारे रोगों में कमी या वृद्धि ही बता सकती हैं. हमें बड़े दुःख के साथ स्वीकार करना पड़ता है कि आज हम में से हर व्यक्ति के जीवन का इतिहास रोगों की शृंखला के इतिहास के सिवाय कुछ नहीं रह गया है. ऐसा कोई भी व्यक्ति उपस्थित नहीं किया जा सकता जो अपने को किसी समय पूर्ण स्वस्थ और रोगों की चिन्ताओं से बरी कह सके. रोगों से हमारा तात्पर्य उन्हीं रोगों

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से नहीं है जितना उपचार ग्रहण करना आवश्यक हो जाता है. परन्तु जीवन के आनन्द को किरकिरा कर देने वाली ailments भी हम रोगों में ही गिनते हैं. हम में से कितने ही व्यक्तियों का यह विचार होता है कि उन्हें साधारण कब्जी रहती है अगर वह अच्छी हो जाय तो वे पूर्ण स्वस्थ हो जांय. परन्तु यह भली भांति देखा गया है कि बहुत दिनों बाद जब उनका पेट साफ रहने लगा तो उनका यह विचार

हो गया कि हमें थोड़ा जुकाम रहता है. इसी से हम तंग हैं. अगर यह अच्छा हो जाय तो हम पूर्ण स्वस्थ हो जांय. इस प्रकार यह उनके रोगों का सिलसिला आवर्त दशमलव की तरह चिरकाल चलता रहता और कभी समाप्त नहीं होता. किसी को कब्जी है तो वह - कब्जी के अंत में रोग - डिसेन्ट्री, बवासीर, ग्रहणी, अम्लपित्त, शिरः शूल आदि रोगों के नाम सोचता रहता है और हमेशा इस भय में रहता है

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रकृति की ओर

कि अब उसे क्या होने को जा रहा है. किसी के गले में बुखार और हल्की खांसी है तो वह यही सोचता रहता है कि अब या तपेदिक रोग में से उसे कौन सा होने को है. इस प्रकार खूंटे के आगे बंधी हुई बंधी बकरी की तरह हम सदा अपने को रोगों के चंगुल में जकड़े हैं. एक हाथ में दवाई का बक्स और गले में गुल बन्द लपेटे बड़े [illegible] से बनाई हुई पतली सी पगडंडी पर हम बड़े संभल २ कर पैर रखते हैं और फिर भी लड़खड़ाते हैं और गिर पड़ते हैं. जो कहीं कभी अस्पताल तक पहुंच भी गये तो हम अपना बड़ा सौभाग्य समझते हैं गर्मी आती है और हम लोग टाइफाइड से बचने के तरीके सोचने लग जाते हैं और उसकी चिन्ता समाप्त होने से पहिले ही वर्षा के बाद मलेरिया की हाय २ मच जाती है. फिर निमोनिया, इन्फ्लुएन्जा और खांसी के समाप्त होने के बाद फिर वही रोग चक्कर शुरू हो जाता है.

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मतलब यह कि हमारे सारे
जीवन रोगों से बचने के उ-
पाय सोचने में लगा देते हैं
फिर भी ये भयंकर रोग
हर साल हम में से कितनों
को बलात् खींच ले जाते हैं.
रोगों के पंजे के नीचे यह आध-
मरा जीवन हमें हमारे पास पड़े
हुए भोजन नहीं खाने देता. हमको
उपस्थित भोग नहीं भोगने
देता. इसके बाद अपने साथ
डाक्टर को लेकर चलना आ-
रम्भ किया था तब हमें आ-
श्चर्य भी और उत्साह था कि
हम रोगों से बच जायेंगे.

और सुखी हो सकेंगे.
परन्तु इतने सालों बाद
हमें यही कहना पड़ता है
कि 'डाक्टरी विद्या'
रोगों का एक बुत बना
कर उसके चारों ओर नाच
कर रही है. हमारे आगे
घोर अन्धकार है. कदम
भर आगे खाई है. वि-
चारकों की सम्मति है कि
कुछ सदियों बाद आदमी
के बाल न रहेंगे और मनुष्य
का रूप बहुत विचित्र बन
जायगा. कहना न होगा कि
इस पक्ष मुख्य हैं. यह

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कल्याण का रास्ता नहीं है. जिस पर हम चल रहे हैं. आओ! हम सोचें कि वह हमारा वास्तविक रास्ता कौनसा है. इस पथ को ढूंढने के लिये हमें अपने सुसभ्य जीवन से एक जंगली असभ्य मनुष्य की तुलना करनी चाहिये. जिन्हें अभी हमारी तरह महल बनाने नहीं सीखे और इनके भिन्न रंग के कपड़ों से अपने शरीर को ढकना नहीं सीखा. अफ्रीका के जंगली आदमियों का वर्णन करते हुए "जे. जी उड" अपनी पुस्तक में लिखता है कि उनकी तन्दुरुस्ती इतनी अच्छी होती है कि वे ऐसी २ चोटों से अच्छे होकर बच जाते हैं जिनसे कोई भी सभ्य यूरोप निवासी प्रायः तत्काल मर जावे. इसी प्रकार, मिस्टर फ्रैंक ओट्स अपनी किताब ('Matabele Land and the Victoria Falls. P. 209.' पर एक आदमी का हाल वर्णि

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

करते हुए लिखते हैं कि
(उसे शायद मौत की सज़ा
दी गई थी. उसे कुल्हाड़े से
काट मारा और मरा हुआ
समझ कर छोड़ दिया गया.
उसके सिर के पीछे की तरफ़
एक ज़ख़्म था जो अवश्य ही
उसे बेहोश कर देने के लिये
काफ़ी समझा गया होगा.
जिस जगह उसकी खोपड़ी का
एक खोल टूट कर अलग
हो गया था, निस्सन्देह वह
घाव उसके मर्म स्थान (मेडुला
ऑबलौंगाटा) पर किया गया
था- जब हमने देखने के लिये
लालटेन उठाई तो इतना
बड़ा सुराख देख कर मैं
घबरा कर पीछे हट गया-
मैं कह नहीं सकता कि
वह कितना बड़ा था पर
एक चुहिया उसमें आसानी
से बैठ सकती थी. ताज्जुब
था कि उसने अपने साथियों
से तम्बाकू पीने को मांगा
और अपनी शराब पीना
कुछ दिनों में चंगा हो
गया. ऐसी घटना एक
नहीं है पर ये घटनायें
उन लोगों में रोज़मर्रा
की बात है. यही नहीं अभी

प्रकृति की ओर

1932 में शायद कबिरी नाम के Antiseptic के बारे में जंगली के बारे में एक ऐसी ही आश्चर्य में डाल देने वाली घटना छपी थी, उस मनुष्य को उसके साथी ने डंडे से मारा था. चोट के कारण खोपड़ी के सात-आठ टुकड़े यहाँ वहाँ Brain matter में घुस गये थे और कुछ Brain matter भी बाहर निकल आया था. इतने पर भी वह आदमी 3-4 मील चल कर नदी के किनारे गया और नाव से नदी पार करके आगे 2-3 मील चल कर सिविल हॉस्पिटल अपने आप पहुंच गया. लेखक ने उसके घावों को देखा तो आश्चर्य में डूब गया और उसके मुँह से बड़े आश्चर्य से आँख फाड़ कर पूछा — हे दानव! तुम जीवित हो या मर चुके हो!.

कहना न होगा कि आज कल के सभ्य मनुष्य और जंगली मनुष्यों में बहुत फर्क आ गया है. हमने हजारों तरह के बन्धनों से अपने को लपेट कर अपने

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

को पिला पिला कर लिया. छोटे-छोटे घरों में रहकर बन्द करके उसी में ~~लिपट~~ लिपट कर पड़े रहने की आदत डाल कर अपने Lungs खराब कर लिये हैं. यही नहीं आज हमने अपने पालतू पशु - कुत्ता, बिल्ली, गाय, भैंस, बकरी आदियों को भी अपनी तरह रोगी बना लिया है. अब उन्हें रोटे-रोटे होने लगे हैं जिनका जंगली अवस्था में उन्हें पता तक न था. आज जिनका सभ्यता से संसर्ग अधिक है. वहां रोग अधिक है. सभ्यता से हमारे मतलब आज

यहां की पोशाक की ही सभ्यता से नहीं अपितु उस सभ्यता से है जिसने हमें कपड़ा पहनाया, घरों में रखा, और पका कर खाना खाना सिखाया. हमने जब से अपने ~~बच्चों को~~ शरीर को कपड़ों से ढक कर सीने तानी से हमारी त्वचा की स्वाभाविक शक्तियां नष्ट हो गईं और उसे रोगों ने आ घेरा. हमारे पेट में हज़ारों. रोगों की जननी से शोक मिला है जब से हम भोजन को पका कर और मिर्च मसाले डाल कर खाने

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

प्रकृति की ओर

लगे हैं. जिन व्यक्ति की digestion खराब है उसे हल्के भोजन और पाचक रस देकर उसे हम ऐसा बना देते हैं कि वह तरह २ चीज़ों को ही खाता है और अपने उदर उस बिमारी में डूबा रहे. परन्तु वास्तविक चिकित्सा यह नहीं है. इससे संसार की शक्ति कम होती जा रही है और रोगों के लिये और औषधि २ केवल तैयार होते जा रहे हैं. आज हमें लौटना चाहिये और अपने उन पुराने जंगली अनपढ़ वन पुरुषों से पूछना चाहिये कि वे

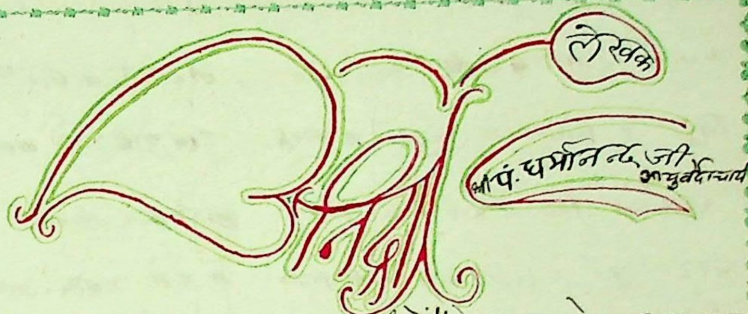
उनके पास कौन पहुँच सके हैं. हमें मिलता नहीं है. संसार इस ही तरह जाने वाला है. शक्ति में कमी होना में तरह संयुक्त का उदय हुआ है. हमारे कपड़ों में बड़े जोरों से परिवर्तन हो रहे हैं. बूटों और जूतों की जगह अब इस्तेमाल बूट और चप्पलियों ने ले ली है. बंद गले और कोट और इसे तंग काले सूटों की जगह अब खुले गले और आधी बाँह चलन पड़ी है. चूड़ीदार पाजामों की जगह अब इतना चौड़े पाजामे पहने

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जाते. अब घर भी उस तरह
भीड़ २ नहीं बनाये जाते
परन्तु छोटे से बाग के
साथ शहर के बाहर घर
बनाना पसन्द किया जाता है.
आजकल समाज ने यह पहला
पग उठाया है. हमें आशा
है कि वह फिर अपनी
वास्तविक अवस्था को प्राप्त
करेगा. और एक दिन घर
से बाहर हो जायगा और
जंगलों में घूम २ कर अपना
भोजन एकत्रित करेगा और
आनन्द से अपना जीवन
बितायेगा.

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

अनिद्रा



स्वास्थ के लिये जीवन में जिन बातों की बहुत आवश्यकता है उनमें से निद्रा का भी मुख्य स्थान माना जाता है। किसी मकान की तरह इस शरीर के भी दृढ़ आधार भूत तीन स्तम्भ होते हैं। उनके योग्य और दृढ़ होने से हमारे शरीर का स्वास्थ अच्छा रहता है जिससे हम जीवनोपयोगी धर्म-अर्थ-काम और मोक्ष की प्राप्ति भली प्रकार कर सकें। चरक ने लिखा है कि "त्रयः खलु उपस्तम्भाः। आहारः स्वप्नः ब्रह्मचर्यमिति, एभिस्त्रिभिः युक्तियुक्तैरुपस्तब्धमुपस्तम्भैः शरीरं बलवर्ण ... संस्कारात्, संस्कारमहितमनुसेवमानस्य" अर्थात् इनके सम्यक् योग से व्यवहार होने पर शरीर जीवन पर्यन्त बलवर्ण तथा उपचय युक्त होता है।

परन्तु इन तीनों में से सदा अन्योन्याश्रय सम्बन्ध है कि किसी एक के ~~दोष काल~~ और किञ्चित मात्र न्यूनाधिक होने से दूसरों पर प्रभाव पड़े बिना नहीं रहता। आहार के ऋतु दोष काल और सेवन करने से पर भी यदि निद्रा योग ठीक नहीं रखा जायगा तो आहार सौख्य प्राप्ति हो नहीं हो सकती। इसी तरह आहार और शयन के ठीक योग होते हुए भी ब्रह्मचर्य व्रत के सम्यक् पालन न करने पर शरीर बल वर्णादि युक्त नहीं हो सकता है। अतः इन तीनों के सम्यक् योग में ही शरीर का स्वास्थ निर्भर माना जाता है। अस्तु प्रकृत विषय निद्रा को ले कर ही चलाया

गया है अतः यद्यपि आजकल निद्रा के विषय में मनुष्यों की पर्याप्त उदासीनता दिखाई देती है कि एक पहर पूर्व न सही बाद को सोजायेंगे अथवा सुबह कुछ विशेष कार्य नहीं अतः देर तक सोते रहेंगे इत्यादि. परन्तु इस का प्रभाव शरीर पर पड़े बिना नहीं रहता। क्यों कि निद्रा कार्य करने से थकेहुए शरीरावयवों को बल और विश्राम देने के लिये है जिससे शरीरावयव पुनः कार्यक्षम हो जाय और शारीरिक धात्वादियों की पूर्ति यथायथ भाव में रहे। इसीलिये शास्त्रकारों ने सारे जीवन के सभी सुख दुःखों को निद्राधीन बता कर हीन और अतिनिद्राभ्यास की ~~निद्रा~~ निन्दा की है। "अकाले अतिप्रसंगाच्च न च निद्रा निषेविता सुखायुषी पराकुर्यात्कालरात्रिरिवापरा।" "निद्रायत्तं सुखं दुःखं पुष्टिः कार्श्यं बलाबलम्। वृषता क्लीवता ज्ञानमज्ञानं जीवितं न च" इत्यादि.. जीवन में ऐसे अवसर आपड़ते हैं जिन के द्वारा नियमपरिपालन कठिन होजाता है अनेक पीड़ाओं का आश्रय बनना पड़ता है। यों तो सर्वसुखकारी निद्रा का अभाव किन्हीं मनुष्यों को प्राप्त होता है परन्तु जब निद्रा का बिलकुल ही अभाव या नाश होजाता है तो मनुष्य का जीवन सर्वथा निरर्थक होजाता है। उसको सांसारिक सुख भार प्रतीत होते हैं और जीवन कष्टमय जान पड़ता है। सामान्यतः उचित निद्रा का अभाव या अल्पता ही अनिद्रा या निद्रानाश समझना चाहिये कतिपय मनुष्यों को ~~समझना चाहिये~~ सम्पूर्ण रात्रि और कतिपयों को रात्रि के किसी अंश अर्थात् प्रातःकाल के समय या भोजन के उपरान्त ही निद्रा आती है

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अनिद्रा

यहां पर स्मरण रखना चाहिये कि निद्राधीन होने के लिये ही शयनारूढ़ होने पर भी निद्रा न आना ही निद्रानाश कहा जा सकता है। किसी कार्य में व्यग्र होने पर निद्रा न आना रोग नहीं कहा जा सकता। ऐसी अवस्था निम्न लिखित कतिपय कारणों से उत्पन्न हो सकती है।

प्रधान कारण — मानसिक उद्वेग, शिर-पीड़ा, रात्रि में अधिक भोजन अथवा खीर लड्डू आदि गुरु पाक द्रव्यों के सेवन से अजीर्ण होना, अथवा चाय और काफी का अधिक सेवन, किसी प्रकार का शारीरिक व्यायाम न करना, उदर शूल, कर्णशूल आदि अनेक विविध विध वेदना जनक रोगों के कारण वातरोग हलीमक-(Clorosis) रक्ताल्पता, हृदयरोग, उन्माद के पूर्वावस्था या प्रबलावस्था, स्त्रियों के अधिक आर्तव प्रवृत्ति होना अनिद्रा का कारण माना जाता है। इसी तरह स्थापनीय पीड़ा मेनिन्जाइटिस जलांतक रोग और विषम ज्वर आदि पीड़ाओं के कारण भी निद्रा नहीं आती है। आयुर्वेद में लिखा है कि " उपवासव्यायामस्वेदननावनमौषधम्। तीव्रां प्रच्छर्दनं ज्ञानम्। लंघनं चिन्ता व्यवायशोकभीक्रुधः। एभिरेव च निद्रायानाशः श्लेष्मातिसंशमात् "

आयुर्वेदोक्त कारण साधारण अनिद्रा के लिये हैं रोग विशेष में होने वाली अनिद्रा उपद्रव रूप से वर्णन की जाती है। अतएव रोगोपद्रवों में अनिद्रा तृष्णा, प्रलाप, मूर्च्छा को भयंकर-मानते हुए चिकित्सा के समय सर्व प्रथम इनको काबू में करना लिखा गया है। साधारण निद्रानाश के लिये आहार विहारों के विषय में अत्यंत उचित प्रबन्ध करना ही अभीष्ट माना गया है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सामान्य लक्षण —

अनिद्रा रोग में ऐसा प्रायः बहुत ही कम देखा जाता है कि निद्रा का सर्वथा नाश होजाय, हां, उन्माद रोग की पूर्वावस्था में रोगी को चौबीस घण्टे में किञ्चिन्मात्र के लिये नींद नहीं आती है रोगी दिन रात बकवास करते ही व्यतीत कर देता है। परन्तु धन, बन्धु पुत्रादि नाश के कारण शोक दुःख तथा शरीर में व्रणादि वेदना के कारण दुःख, अथवा चौर शत्रु आदि के भय से और क्रोधादि दुश्चिन्ता के कारण मस्तिष्क में उत्तेजना होने से या अधिक मानसिक श्रम के कारण भी पूरी नींद नहीं आती। मनुष्य सोचते विचारते हुए कभी २ बीच में थोड़ी देर के लिये निद्रा या तन्द्राधीन होजाता है। इसी तरह अनेक रोगों में रोगी तन्द्रायुक्त होता है जिसे काक-निद्रा कहते हैं इसमें यदि कहीं थोड़ा भी शब्द रोगी को सुनाई देता है तो तुरन्त आंख खोल लेता है। कई रोगी मनुष्यों को प्रथम काल में एकाएक अच्छी नींद आती है परन्तु वह अकस्मात् ही भंग होजाती है और रोगी करवट बदलता हुआ सोने के लिये अनेक चेष्टा करने पर निद्राधीन नहीं होता है। इसके अतिरिक्त मच्छर, खुजली और अपरिष्कृत शय्या के कारण तथा विशेष गर्मी आदि के कारण भी योग्य निद्रा सुख नहीं प्राप्त होता है। अतएव लिखा है कि "ब्रह्मचर्यरतेर्ग्राम्यसुखनिस्पृहचेतसः। निद्रा सन्तोषतृप्तस्य स्वं कालं नातिवर्तते"

प्रधान लक्षण —

निद्रानाश से शरीरावयवों में तर्पण शक्ति की कमी होने से सर्वाङ्ग में टूटन, शिरोगौरव, जृम्भा, शरीर में जकड़ाहट, सिर में चक्कर, अनुत्साह, आलस्य, रूक्षता, आंखों में उत्तेजना, मलबन्ध, अजीर्ण, अरुचि और भी अन्यान्य वातोपद्रव उत्पन्न होजाते हैं। अतःएव वाग्भट ने लिखा है कि

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अनिद्रा

" निद्रानाशादंगमर्द शिरो गौरव जृम्भिका जाड्यं ग्लानि तन्द्रा रोगाश्च वातजा: । " यथाकालमतो निद्रां रात्रौ सेवेत सात्म्यत: । असात्म्या जागर इति —

उपचार विधि —

किसी रोग में अनिद्रा हो या निद्रानाश व्याधि हो रोगी को निद्रा आने पर उसे जगा कर औषधि देना या उसके कपड़े बिछौने आदि बदलना नहीं चाहिये क्योंकि रुग्णावस्था में रोगी के लिये एक घण्टे की नींद एक सेर के बराबर बल देती है। शरीर मन के स्वास्थ्य के बिना सुनिद्रा असम्भव होती है। यदि रोग की अवस्था में मनुष्य की नींद न आती हो आने लग गई हो तो समझना चाहिये कि उसके शारीरिक व मानसिक क्रियाओं में परिवर्तन होने लग गया है। बहुत से मनुष्यों को दिन में ही सोने की आदत होती है। जैसा, थियेटर सर्कस दुकान ड्राइवर रेलवे के कर्मचारी पालर्स आदि विभाग के आदमी बहुत रात्रि तक या रात्रि भर ही अपनी ड्यूटी में लगे रहने के कारण दिन में सोने के अभ्यासी हो जाते हैं। उनके लिये रात्रि में निद्रानाश विकार की चिन्ता नहीं करनी चाहिये। लिखा है कि "निद्रा सात्म्यीकृतायैस्तु रात्रौ वा यदि वा दिवा न तेषां स्वपतां दोषो जाग्रतां वा विधीयते"

चिकित्सा —

किसी रोग की चिकित्सा

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करने के लिये पूर्व उसके कारणों का निश्चय करना जरूरी है। क्यों कि चिकित्सा करने पर भी यदि रोग का कारण हेतु ~~अथवा~~ अपथ्य का परिहार न किया जायगा तो उससे कुछ लाभ नहीं होता है। अतःएव केवल रोग कारण का ही परिहार करना सर्वोत्तम चिकित्सा कही जाती है। संक्षेपतः क्रिया रोगो परिवर्जनम्॥

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहार के ऊपर मानसिक विचारों का फल



लेखक ~
प्र दिवाकर जी

अपने मन के विकृत होने पर किसी को भी किसी प्रकार का आहार नहीं देना चाहिये. कारण कि मन की विकृत अवस्था में दूसरों को किसी प्रकार का भोजन देने से उक्त-भोजन, भोजन करने वाले मनुष्य के स्वास्थ्य की अत्यन्त हानि करता है. इसी विषय की इस लेख में कुछ आलोचना की जायगी.

इस विषय की आलोचना करते हुए हम दो बातों के विषय में विशेष रूप से विचार करेंगे. प्रथम तो प्रसूता के और धाय के स्तन के दूध के द्वारा अपनी संतान पालन करने के सम्बन्ध में, और दूसरे किसी के भी द्वारा अपने हाथ से पकाये हुए या सिद्ध किये हुए तथा अपने हाथ से प्रदान किये हुए भोजन के सम्बन्ध में, इन बातों के द्वारा आहार के ऊपर मन की

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विकृति का फल किस प्रकार होता है, इसी बात को यहां दिखलाते हैं.

माता बच्चे को अपना दूध पिलाते समय उसका मन जिससे शान्त प्रसन्न और विशेष अवस्था में हो इस विषय में सदैव विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिये.

आजकल हमारे देश में स्त्री-समाज में यथेष्ठ शिक्षा न होने के कारण ऐसी बातों पर बहुत कम ध्यान दिया जाता है, अथवा बिलकुल नहीं. प्रायः देखा जाता है बहुत सी स्त्रियां घर के आदमियों के अथवा दूसरों के साथ झगड़ा, लड़ाई या और विवाद करते हुए अत्यन्त क्रोधित अवस्था में अथवा अत्यन्त चिन्ता, शोक, भय या दूसरों का बुरा चिन्तन करते हुए मन की अत्यन्त चञ्चल और खिन्न खिन्न अवस्था में भी बालक को अपने स्तन का दूध पिला देती हैं. इससे दूध पीने वाले बालक के स्वास्थ्य की बड़ी भारी हानि होती है. क्रोध, चिन्ता, भय, शोक आदि से स्तनगत-

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहार पर मानसिक विचारों का फल

दूध विषैला हो जाता है. जिसको पान करने से बालकों में अनेक रोग सहज में उत्पन्न हो जाते हैं।

इस विषय में नीचे कुछ उदाहरण लिखे जाते हैं " एक स्त्री अपने पति से अत्यन्त विवादग्रस्त होकर अत्यन्त चिन्तातुर हो उठी, उसी समय उसने अपनी सन्तान को स्तन-पान कराया. उससे कुछ काल अनन्तर ही बालक के समस्त शरीर में घोर कम्प उत्पन्न होगया जिससे कि वह बालक कुछ काल के लिये बेहोश होगया. उस समय कितने ही उपाय किये गये परन्तु कोई लाभ नहीं हुआ. अन्त में डाक्टर (कुल) साहब को बुला कर दिखलाया गया. डाक्टर साहब की सम्मति से सन्तान को माता का दूध छुड़ा देने से ठीक लाभ हुआ. डाक्टर कुल ने अन्य भी ऐसी घटनाओं का उल्लेख किया है.

" दो वर्ष तीन मास की उमर का एक बालक अतिसार और अजीर्ण से पीड़ित होकर उसके शरीर में बारंबार आक्षेप होने लगे. इसकी चिकित्सा के लिये भी डा. कुल को

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

आयुर्वेद

बुलाया गया. डाक्टर ने आकर देखा कि बालक की रोग सूचक होने की आवाज से घर के सभी लोग अत्यन्त घबराये हुए जान पड़ते हैं. डा. को बहुत कुछ अनुसन्धान के अनन्तर ज्ञात हुआ कि उक्त बालक के दूध पिलाने वाली धाय का पति मद्य पान करके आया था, और उसने उसको (धाय को) बहुत सी गालियां दी थीं, तथा मारा था. इससे धाय का मन अत्यन्त खिन्न हो गया था. इस प्रकार निश्चय कर उक्त बालक को अन्य धाय के हाथ पालन करने का भार सौंप दिया. इससे बहुत शीघ्र बालक आरोग्य हो गया. आश्चर्य का विषय यह है कि फिर उस धाय के स्तनों में दुग्ध का संचार नहीं हुआ. इस विषय में डाक्टर 'बलयवन' के उदाहरणों को पढ़ कर और भी अधिक आश्चर्य होता है (एक दूकानदार किसी सैनिक के साथ तलवार से घोर युद्ध करने लगा. इससे उसकी स्त्री अत्यन्त भयभीत होकर दोनों लड़कों

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहार पर मानसिक विचारों का फल

के बीच में जाकर गिर पड़ी और सिपाही के हाथ में से तलवार सहज में छीन कर दूर फेंक दी. इससे लड़ाई तत्काल शान्त हो गई. इसके कुछ समय बाद ही सुनार की स्त्री ने अपनी सन्तान को दूध पिलाया. और वह सन्तान दूध पीते ही मर गई. ऐसी घटनायें हमारे देश में कम नहीं होती, प्रतिदिन अज्ञानता से हजारों माताएं और धाएं उक्त प्रकार के अपने विषैले दूध को बालकों को पिला कर उनका सर्वनाश करती हैं. अत एव माताएं और धाएं जब क्रोधावेशित-भयभीत और शोकातुर हों तथा जब उनके मन में हिंसा, द्वेष और ईर्ष्या आदि निकृष्ट भाव जागृत हों उस समय बालक को अपना स्तन कभी पीने को नहीं देना चाहिये. इस समय उनके स्तन का दूध विकृत और बहुत थोड़ा निकल कर बालक के सांघातिक रोगों को उत्पन्न कर देता है.

केवल माता या धाय ही नहीं सभी महिलाओं को उचित है कि इस समय को भोजन देते समय और

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

उनकी सेवा करते समय अपने मन को उक्त सम्पूर्ण विकारों से रहित प्रसन्न और शान्त रखें. क्योंकि उनके ऐसे भाव न होने से भोजन करने वाले तथा सेवा कराने वाले मनुष्यों के स्वास्थ्य के ऊपर बहुत बुरा प्रभाव पड़ सकता है.

हमारे शास्त्रों में लिखा है कि अधीरा, शोक विह्वला रुसी पति पुत्र हीना स्त्री के हाथ का भोजन करना निषेध है. किन्तु उक्त स्त्री यदि सब प्रकार से शान्त और अपनी हित कारिणी हो तो उसके हाथ का भोजन करने में कोई दोष नहीं है. इसके सिवाय जो स्त्रियां दुष्ट स्वभाव वाली, कर्कश कलहकारिणी और जिनके विरुद्ध हिंसा, द्वेष और ईर्षा पूर्ण भाव रहते हैं और भोजन करने वालों के प्रति सद्भाव नहीं रखती, ऐसी स्त्रियों के हाथ का बना भोजन कभी नहीं खाना चाहिये. पिता माता, बन्धु बान्धव व इष्ट मित्र, अपने हित चिन्तक मनुष्य, सद्वैद्य, सदाचारी और जिनके हृदय में सदैव सद्भाव और सदिच्छा विद्यमान रहती

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहार पर मानसिक विचारों का फल

है, ऐसे ही स्त्री पुरुषों का सिद्ध किया हुआ और परोसा हुआ भोजन स्वास्थ्य की वृद्धि करके शरीर का उत्तम प्रकार से पोषण करता है. परन्तु दीन, हीन, क्षुधा से पीड़ित, चिंतित, धूर्त, पाखण्डी, लम्पट, दुराचारी, रोगी आदि स्त्री पुरुषों के द्वारा सिद्ध किया हुआ व परोसा हुआ भोजन अत्यन्त दोष कारक व हानि कारक है. ऐसे मनुष्यों के हाथ का भोजन करने से स्वास्थ्य की विशेष हानि होने की सम्भावना है. भोजन के समय ऐसे मनुष्यों की भोजन के पदार्थों पर दृष्टि पड़ना भी अच्छा नहीं है. इस विषय में महाभारत में एक कथा आती है. वह इस प्रकार है। जब श्री कृष्ण कौरव और पाण्डवों की मंगल कामना के लिये कौरवों की सभा में ~~मंगल~~ संधि करने के संकल्प से गये थे तब दुर्योधन ने भोजन करने के लिये उनको निमन्त्रित किया था. दुर्योधन के निमन्त्रण के उत्तर में श्रीकृष्ण ने कहा कि- दूसरों का भोजन प्रीति पूर्वक अथवा विपत्ति ग्रस्त

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

होने पर किया जाता है. आपके स्नेह के वश भोजन कराने की भीतरी इच्छा नहीं है, और हम विपत्ति-ग्रस्त भी नहीं हैं, तब फिर किस कारण आपका निमन्त्रण स्वीकार करें.

बड़े लोगों के कृपाभिलाषु मनुष्यों को यह बात खूब याद रखनी चाहिये, कि जो लोग अपनी किसी प्रकार की भूख न होने पर भी बड़े लोगों के यहां केवल उनको खुश करने के निमित्त उनके यहां भोजन करने जा बैठते हैं और उनके दिये भोजन की मात्रा के समान प्रशंसा के कुछ बोल देते हैं, बिना प्रेम और बिना आदर का दिया हुआ भोजन शरीर और स्वास्थ्य का कुछ भी उपकार नहीं करता बल्कि उलटी हानि ही करता है.

जो लोग बुरे भावों के साथ दूसरों को दान करते हैं- वह दान लेने वाले के शरीर और मन की अवनति का कारण होता है. इस विषय में हम एक उदाहरण पेश करते हैं.- "किसी एक बड़े आदमी

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहार पर मानसिक विचारों का फल

के घर पकते हुए कढ़ाई भरे दूध में एक चूहा गिर कर मर गया. तब उस घर की गृहणी ने उस दूध को अपने पति पुत्र आदि को न देकर उस मुहल्ले के कई गरीब लोगों को वितरण कर दिया. वे लोग उक्त गृहणी की उदारता की भूरि २ प्रशंसा करके कृतज्ञता प्रकट करने लगे. परन्तु दूसरे दिन देखा गया कि उनमें से कई मनुष्य पेट की भयंकर पीड़ा से ग्रस्त होकर वमन कर रहे हैं. यह घटना उक्त बड़े आदमी के दान से ही उत्पन्न हुई

थी. अश्रद्धा के सहित, दम्भ के साथ, हिंसा द्वेष, अभिमान और अपमान या अनादर के साथ दिये हुए भोजन के खाने से मानसिक विकार अंकित ~~देख~~ किस शरीर में प्रभावित होते हैं. यह ही नहीं किन्तु इनके साथ इस प्रकार के अनेक अखाद्य पदार्थ भी शरीर में प्रवेश कर जाते हैं. किन्तु श्रद्धा के साथ दिया हुआ बहुत तुच्छ भोजन भी शरीर और मन का महान उपकार साधित करता है. हमारे देश में किसुर का भाग

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

आयुर्वेद

और शरीर के बेरों की अज्ञ-
नता छोड़ प्रशंसा है. बहुत
लोगों को मालूम होगा कि
कई साधु महात्मा केवल
जल को या राख को अभि-
मन्त्रित (फूंक कर) करके उनके
द्वारा कई रोगों की चिकित्सा
करते देखे जाते हैं: और उनके
इस उपाय का लाभ भी देखा
जाता है. उक्त अभिमन्त्रित
किये हुए जल या राख के द्वारा
चिकित्सा करने से उनकी
प्रबल इच्छा शक्ति कह सकते हैं
इस प्रकार मानसिक विकृति
वाले मनुष्यों के लिये शुद्ध आहार
उचित और लाभकारी होजाते हैं.

(204 पृष्ठ, 2 कालम से आगे)
रोग अच्छे होते हैं.
Neurologist के लिये
Belladona तथा इसके
तत्व को मानो ईश्वरीय देन
हो और Nervous diseases
के लिये ये बहुत हितकर हैं.
Eye specialist के लिये
atropine एक उत्तम औषध
है. और अन्त में किसी भी
रोग के उत्तम सहायक के लिये
Belladona एक बहुत आ-
वश्यक औषधि कही जा
सकती है.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनुष्य देह का मूल्य = ५)

ले० काशीनाथ

मनुष्य, शरीर में जीवनाधार जो रासायनिक चीज़ें पायी जाती हैं, उनकी ज्यादा से ज्यादा क़ीमत लगाने पर हर एक आदमी का मूल्य पांच रुपये से अधिक नहीं हो सकता. यद्यपि मनुष्य शरीर की क़ीमत असंख्यों में हैं तथापि शारीरिक बनावट के अनुसार इसकी क़ीमत कुछ भी नहीं: चर्बी, चूना, लोहा, फॉस्फोरस, मैग्नेशिया इत्यादि वस्तुयें यदि देह में नष्ट हो जांय तो कदापि आदमी ज़िन्दा नहीं रह सकता है. इसको अधिक विस्तार से बताने की आवश्यकता नहीं है. अब हम क्रमश: प्रत्येक वस्तु को लेते हैं-

१- चर्बी एक साधारण आदमी के शरीर में इतनी पायी जाती है कि उससे साबुन की ७-८ टिकियां

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

बनाई जा सकती हैं।

२- रक्त में लोहे का भी हिस्सा है. इसी की वजह से रक्त में सुर्ख रंग दिखाई देता है. इसका हिस्सा इतना ही है कि उस से एक मामूली कील ही बनाई जा सकती है.

३- चूने का हिस्सा इतना होता है कि उससे एक साधारण पिंजरा रंगा जा सके.

४- फॉस्फोरस का हिस्सा जो मनुष्य शरीर में पाया जाता है उससे करीब २२०० दियासलाई के सिरे लिप्त किये जा सकते हैं।

५- मैगनीशिया का हिस्सा इतना होता कि चिकित्सा में ~~अ~~ एक बड़ी डोज़ में दिया जा सकता है.

६- शक्कर जो मनुष्य में पायी जाती है उससे लगभग आधा सेर शरबत तैयार कर सकते हैं।

७- कुछ हिस्सा गन्धक का पाया जाता जो साधारण एक दर्जन दियासलाइयों पर लगाने में पर्याप्त होता है.

इन सबको यदि बाज़ार में खरीदने जाय तो ज्यादा से ज्यादा ५) मूल्य लगेगा. अतः रासायनिक वस्तुओं के मुताबिक एक मनुष्य का मूल्य ५) है.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आँख



यह हमारा शरीर परमात्मा की सब रचनाओं से उत्कृष्ट है ऐसा दार्शनिकों का विचार है। शरीर के एक एक अंग की रचना अमूल्य तथा गौरवपूर्ण है। ऐसी रचना कोई कारीगर क्या ही बना सकेगा। एक २ अंग से परमात्मा की एक २ विभूति का अंदाजा होता है। हमारी तो समझ में नहीं आता कि इस शरीर में क्या खूबी है जो इसे न कोई जान सका है और न जान सकता है। बहुतों ने इसे पता लगाने का यत्न किया सब विफल प्रयत्न हुए। और उनके मुख से यही सुनाई पड़ा कि ईश्वर तेरी रचना धन्य है। इसमें किसी भी चीज की कमी नहीं है। शरीर क्रिया विज्ञान के ज्ञाता इसे इन्जिन से तुलना करते हैं। कुछ अंशों में तुलना समानता चलती है परन्तु पीछे से जब कि सैन्तानोत्पत्ति का सवाल आता है तो इस शरीर की उत्कृष्टता साबित होती हुई नजर आती है। जो मनुष्य इस अमूल्य शरीर को पाकर इसका अपमान करते हैं अर्थात् शरीर की सफाई आदि से आंखे बन्द करते हैं। वे मानो परमात्मा की श्रेष्ठ रचना का गौरव घटा रहे हैं और संसार में अपने आप को उपहास्य बना रहे हैं। परन्तु जो इस शरीर को अमूल्य धरोहर समझ कर इस की रक्षा की चिन्ता में लगा रहता है वह ईश्वर के प्रति सम्मान के भाव अपने दिल में उत्पन्न कर रहा होता है। इस वाक्य का कोई यह अर्थ न लगाये कि शरीर की रक्षा में इतना लग जाना चाहिये कि और

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन के आवश्यक कर्तव्य पीछे रह जावें। जो इस कदर शरीर के पीछे पड़ जाते हैं वे भी ईश्वर की रचना का मूल्य नहीं समझ रहे होते।

यदि शरीर के एक २ अंग की पृथक पृथक उत्कृष्टता दिखाई जाय तो बड़े भारी साहस तथा विद्या की आवश्यकता है। क्यों कि अंगों की रचना का पता लगाना टेढ़ी खीर है। जो कुछ आज कल अंगों के बारे में साहित्य मिलता है वह भी अपूर्ण है। जितनी ज्यादः इस विषय पर अध्ययन किया जायगा उतना ही यह विषय लम्बा तथा मनोरञ्जन पूर्ण होता जायगा।

इस छोटे से लेख में यह दर्शाने का प्रयत्न किया जायगा कि 'आंख' (जितनी कि शरीर में आवश्यकता है) की स्थूल रचना क्या है। वह अपना काम कैसे करती है, उसके न होने से क्या हानि है। और उसके प्रति हमारा क्या कर्तव्य है। इस एक के ज्ञान से शरीर की विभूति का कुछ न कुछ अवश्य ज्ञान होगा।

आंख शरीर का एक बहुत ही आवश्यक अंग है। यदि आपने कभी फोटो खींचने का कैमरा देखा हो तो इस की रचना समझने में कठिनता न होगी। कैमरे के बाहर एक लकड़ी का Box होता है जो कि अन्दर की रचना के बचाव के लिये होता है। जिसे Protection कह सकते हैं। यही Box अन्दर से काले रंग से रंगा होता है। Box के अन्दर पिछली ओर एक Film होती है जिस पर कि चित्र उतारा जाता है। Box के सामने की ओर एक गोल छेद होता है। छेद के पिछली ओर एक शीशे का गोल lens होता है जो कि किरणों को केन्द्रित करके Film पर फैंकता है। छेद के सामने एक पर्दा होता है जो कि छेद को बन्द करने के काम आता है। इसे Diaphragm कहते हैं। यह

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आँखें

यह प्रकाश की किरणों को नियमित तौर पर अन्दर प्रविष्ट करता है। इस के आधार पर यदि आँख की बनावट का अध्ययन किया जाय तो हम आँख की रचना सुगमता से देख सकते हैं। Protection के ध्यान पर शरीर में अस्थियों का एक Box सा है जिस में आँख पड़ी हुई है जिसे orbit कहते हैं। सामने की ओर पलके आँख का बचाव करती हैं। पलके आँख की बड़ी आवश्यक वस्तु हैं। यह बाहरी आने वाली विपत्तियों की जैसे धूली, कंकड़, धुआं आदि को आँख में जाने से बचाती है। यदि पलकों का अभाव हो तो आँख की बड़ी दुर्गति हो। अतः पलकों का सदा रोगों से बचाने का यत्न करना चाहिये। वास्तविक आँख के तीन स्तर हैं जिन की भिन्न २ काम में उपयोगिता है। नेत्र गोलक के सब से बाहर श्वेत रंग का आवरण है जिसे Sclera कहते हैं। यह स्तर नेत्र गोलक के पिछले $\frac{4}{5}$ को बनाता है और यह भाग अपारदर्शक है इसका काम अन्दर की रचनाओं की रक्षा करना है। सामने के बीच $\frac{1}{4}$ भाग में एक पारदर्शक स्तर है जिसे Cornea कहते हैं। यह भी lens के साथ मिल कर किरणों को केन्द्रित करता है। इस सारे स्तर के अन्दर की ओर एक और काला पर्दा है जिस को कृष्ण पट या Choroid कहते हैं। इस पर्दे के किनारे सामने की ओर आकर मोटे हो जाते हैं। इस प्रदेश को Ciliary Body कहते हैं। इस प्रदेश से एक वृत्ताकार कृष्ण वर्ण का पर्दा आता है जिसे Iris कहते हैं। इसकी उपयोगिता यह है कि यह सिकुड़ तथा फैल कर प्रकाश को उचित मात्रा में प्रविष्ट करता रहता है। यदि यह प्रबन्ध न हो तो कई बार अधिक या तेज प्रकाश आँख में प्रविष्ट होकर आँख की रचनाओं को खराब कर दें। Iris आँख का Diaphragm

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

काम काज करता है। यह कई प्राणियों में काला होता है और कई में हरा नीला आदि होता है। मनुष्यों में भी भिन्न २ रंग का होता है।

Choroid के अन्दर की ओर एक और पीले रंग का पर्दा है जिसे पीतपट या Retina कहते हैं। यही पर्दा है जिस पर किरणें केन्द्रित होकर गिरती हैं और हम पदार्थ की प्रतिमा पड़ती है। यहां से sensation Brain में जाता है और हम किसी का अनुभव करते हैं। यह प्रतिमा Retina पर उलटी पड़ती है परन्तु हमें सीधी नज़र आती है ऐसा क्यों होता है इस विषय में वैज्ञानिक अभी तक चुप हैं। यह ईश्वर की विभूति है ऐसा समझ कर सन्तोष कर लिया जाता है।

इन तीन पर्दों के बीच के रिक्त स्थान में और कई पदार्थ हैं। Iris के कुछ पीछे एक पारदर्शक श्वेत वर्ण का Lens है जो आंख का आवश्यक हिस्सा है। इस से प्रकाश की किरणें केन्द्रित होकर Retina पर पड़ती हैं। यह lens एक बन्धन के द्वारा अपने स्थान पर सदा स्थित रहता है परन्तु इस में मोटा तथा पतला होने की एक स्वाभाविक शक्ति होती है जिसके द्वारा पास की वस्तु तथा दूर की वस्तु देखने में सुविधा होती है। कइयों की यह स्वाभाविक शक्ति नष्ट हो जाती है जिससे वे पास की वस्तु देखने में असमर्थ होते हैं। यह अवस्था कब होती है इसका वर्णन आगे किया जायगा।

आंख में एक तरल पदार्थ उत्पन्न होता रहता है जो कि आंख की रचनाओं को तर रखता तथा पौष्टिक

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आंख

पदार्थ पहुंचाता रहता है। इस द्रवभाग को Aqueous humour कहते हैं।

यह आंख की स्थूल रचना है। सूक्ष्म रचना का वर्णन करना यहां उचित नहीं समझा गया अतः रचना का विषय छोड़ कर आंख की अन्य उपयोगिताओं का प्रदर्शन कराया जायगा।

ईश्वर की कृपा से आंख हमें इस दृश्यमान् संसार को देखने के लिये धरोहर रूप में मिली है। इस आंख के साथ हमें दास का सा व्यवहार नहीं करना चाहिये। और ना ही आंख को स्वामी बना कर बिठाना चाहिये। दोनों ही हालतें मनुष्य जीवन के लिये हानिकर हैं। जो आंख के इस कदर गुलाम बन जाते हैं कि उसी की हाजरी भरती पड़ती रहे तो अपनी ज्योतिमान आत्मा का अपमान करना है। प्रत्येक काम किसी हद तक ही फायदेमंद होता है। जिस काम के लिये हमें आंख मिली है उसी काम का पूरा करने का ही हमें अधिकार है। यदि नाजायज़ फायदा उठाने का प्रयत्न किया जाता है तो ईश्वरीय शुभ रचना का तिरस्कार करने के सिवाय और कुछ नहीं है। जिसका कि हमें किसी प्रकार भी अधिकार नहीं। कई एक लोग प्रमाद वश इस की उपयोगिता न समझ कर पशु का सा व्यवहार करते हैं वे कहां तक उचित करते हैं इसे वे स्वयं ही जानें।

किसी वस्तु की उमर उसकी हिफाजत पर आश्रित है। यदि एक वस्तु की उमर १०० साल की है परन्तु हम उसकी सफाई तथा रक्षा से आंखें बन्द करते हैं तो उसकी उमर आधी भी नहीं रहने पाती। आंख एक बहुत ही नाजुक अंग है। थोड़े से प्रहार से इसको नुकसान पहुंचने का भय है। अतः हमारा कर्तव्य है कि जो अंग हमारी सेवा में तत्पर है उसकी हर तरह से मदद

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की जाय। आंखकी सफाई करना आंख की सब से बड़ी मदद है। रात को सोते समय इनमें से कई प्रकार के मल शारीरिक मल बाहर निकल कर आंख के चारों तरफ इकट्ठे होजाते हैं। यदि उनको साफ न किया जाय तो वही मल आंख को उत्तेजित कर देता है जो कि इस नाजुक अंग के लिये हानिकर है। आंख की जितनी भी बीमारियां हैं वे सब सफाई न करने से ही होती हैं।

आंख की महत्ता वही समझ सकता है जिसके कि जन्म से आंख अच्छी हों पीछे से दैवदुर्विपाक से जाती रहें। यदि ऐसे मनुष्य से आंख की प्रशंसा सुनो तब मालूम होगा कि आंख की कीमत क्या है। और उसकी कैसे देखभाल करनी चाहिये।

मनुष्यों की अज्ञानता वश तथा प्रमाद वश आंख में खराबियां पैदा होजाती हैं। जिन के कारण उन का जीवन का बहुत हिस्सा अकर्मण्यता में बीतता है। जो जीवन के हौसले कभी उसने बांधे थे वे सब नेस्ता-नाबूद होजाते हैं। उसके जीवन की सार्थकता जाती रहती है। संसार की हलचल से जबर्दस्ती अलग कर दिया जाता है। वह जीवन की कशमकश में बिछुड़ जाता है और दिन रात अपने भाग्य को कोसता रहता है। दूसरों का मुहताज बन जाता है। ऐसे मनुष्य घरों में आश्रय न पाकर सड़कों की शरण लेकर अपने दोनों फैला कर आंखों वालों के लिये खुदा से दुआ मांगते हैं। यदि संसार की दौड़ का साथ देना है, यदि ईश्वर की शुभ रचना-ओं का निरीक्षण करना है तो ईश्वर रचना का मान करना सीखो।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आँख

भारतवासी आज इतने गुलाम हो गये हैं कि वे शरीर से तो गुलाम हैं परन्तु अपने दिमाग से भी पराधीन हो गये हैं। फैशन के पीछे बेतहाशा भागते हैं। वह फैशन चाहे उनको अहितकर भी हो परन्तु वे आँख मीचकर उसे अपनाने का प्रयत्न करते हैं। जितने भी College के पढ़े लिखे विद्यार्थी हैं उनमें आधे से अधिक को अपनी आँखों के लिये एक नौकर की आवश्यकता है। उन्होंने फैशन के आवेश में आकर आँख को ऐनक के लायक बनाने का यत्न किया, क्योंकि तो बिना आवश्यकता के ही नौकर रखने की आवश्यकता समझी। ये नये २ फैशन भारत के नाश के लिये पैदा किये जा रहे हैं परन्तु भारतीय उनके स्वरूप को न समझ कर बाहर के आडम्बर को देखते हैं। बल्कि आडम्बर इतना मोहक होता है कि आदमी बलात् ही उसे अपना लेने को बाधित हो जाता है। परन्तु विचारशील मनुष्यों में यह बात नहीं होती वे वस्तु की उपयोगिता के उपासक होते हैं। वे फिजूल के फैशनों से उन्हें इतनी घृणा होती है जितनी निरामिष भोजन के खाने वाले को मांस से। वे ऐसे फैशनों को दूर से भगाने का प्रयत्न करते हैं। ~~निरन्तर~~

निरन्तर आँख पर अधिक दबाव डालने से जैसे कम प्रकाश में निरन्तर पढ़ने से या अति सूक्ष्म कामों को निरन्तर करते रहने से आँख का काम बढ़ जाता है और उसे अधिक शक्ति से काम करना पड़ता है परिणामस्वरूप आँख थक जाती है और आँख में दृष्टि मन्द पड़ जाती है। इसकी विकृति विज्ञान क्या है यह बताने की जरूरत नहीं संक्षेप से यह है कि Lens की मोटा होने की स्वाभाविक शक्ति नष्ट हो जाती है इससे निकट की वस्तुओं की किरणें Lens पर पड़कर और केन्द्रित होकर ठीक Focus पर नहीं पड़तीं। वे किरणें Focus से कुछ आगे पड़ती हैं यहां से वे किरणें फैल कर Retina पर पड़ती हैं इससे पदार्थ की प्रतिमा Retina पर अस्पष्ट पड़ती है। इस को ठीक

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आयुर्वेद

करने के लिये ही अप्राकृतिक convex lens देना पड़ता है जिससे किरणे ठीक Retina पर पड़े और पदार्थ की प्रतिमा ठीक पड़े।

आंखों को साफ न रखने से और अनेक प्रकार की ~~बि~~ बिमारियां होजाती हैं। विस्तार भय से उनका वर्णन करना अच्छा नहीं।

समाप्त करने से पहले हमें अपना कर्तव्य जान लेना आवश्यक है।

अपनी आंख को सदा साफ रखना पहला मुख्य कर्तव्य है। यदि दुर्भाग्य से कोई दोष आजाय तो सावधानी से उसका निवारण करना चाहिये नहीं तो अनेक कष्टों का सामना करना पड़ेगा।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जल का ठीक २ उपयोग

श्री पं. देवराज जी विद्यावाचस्पति

प्रत्येक कार्य करने के ठीक और गलत दो रास्ते होते हैं। हजारों मनुष्य ऐसे हैं जो जीवन भर गलत तरीके से पानी पीते रहे हैं और अब भी पी रहे हैं। उन्हें जल-पान पद्धति का पाठ पढ़ाया ही नहीं गया। निम्न लिखित लेख को आप पढ़िये और यदि आप गलत तरीके से पानी पीते हैं तो उस तरीके को बदलदीजिये। जल पीने के सही तरीके को पकड़ने से आप का पेट आपको तकलीफ देना छोड़ देगा। आप का मल मार्ग ठीक प्रकार से काम करने लगेगा। आप को उस भयंकर बीमारी से बचा देगा जो अन्य सब बीमारियों की जड़ है, जिसका नाम 'मलबन्ध' 'कब्ज' वा constipation है। आप की जिह्वा स्वच्छ रहेगी और मुख की विरसता दूर होगी। सब चीजों में आप को रस आवेगा। आप का जिगर आप का काम करने के लिये जवाब नहीं देगा। आपको भूख अच्छी लगेगी। आप भोजन में स्वाद लेने लग जायेंगे।

बिलकुल सवेरे जब आप बिस्तर से उठें तब एक गिलास ठण्डे पानी का पी जाइये। यदि आप के पास नींबू हो तो एक नींबू को भी उस पानी में निचोड़ दीजिये। पानी सिर्फ नींबू ही निचोड़िये, किन्तु ना अन्य कोई चीज पानी में मत डालिये।

भोजन के समय जल का अन्य किसी प्रकार के द्रव का सेवन न कीजिये। भोजन के करते हुए और भोजन के ठीक पश्चात् दोनों समय जल पीना

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ठीक नहीं है। यदि आप दो भोजन कालों के बीच में जल पी लिया करें तो आप की भोजन करते हुए जल पीने की आदत हट जायगी।

हर एक प्रकार के द्रव भोजन के समय न पीने का कारण यह है कि वे मुख के लाला स्राव को कम करते हैं। ठण्डे द्रव तो विशेषतया हानि कारक हैं। क्यों कि वे आमाशय के तापमान को कम करते हैं और उससे पाचन प्रक्रिया कम हो जाती है।

St. Martin के आमाशय पर अन्वेषण कार्य करते हुए Beaumont ने देखा कि एक गिलास ठण्डे जल से आमाशय में विद्यमान पदार्थों का तापमान ७०° फारनहाईट तक नीचे कर दिया। और आध घण्टे से अधिक गुज़र गया तब साधारण तापमान फिर प्राप्त हुआ। पाचन क्रिया के १००° फारनहिट का तापमान आवश्यक है। यहां कम से कम $\frac{1}{2}$ घण्टे तक तो सम्पूर्ण पाचन प्रक्रिया रुक ही गई थी। बर्फ डाला हुआ एक गिलास पानी इससे भी अधिक प्रभाव करे इसमें संशय नहीं।

भोजन काल में तो जल पीने की आज्ञा नहीं दी जाती है परन्तु जल को स्वतन्त्रता से पीना अत्यन्त आवश्यक है। सर्वदा अपने पास जल रक्खो और जब प्यास लगे भोजन काल के पश्चात् उसको स्वतन्त्रता से पीओ। परन्तु एक दम बहुत सा जल न पीओ। और भोजन से पहले आध-घंटा तथा भोजन के पश्चात् $2\frac{1}{2}$ घण्टे तक जल मत पीओ।

शुद्ध ताजा जल पीना उत्तम है। खनिज जल और बर्फ डाला हुआ जल छोड़ दो। बर्फीला जल आमाशय को ठण्डा करके हानि पहुंचाता है। और खनिज जल शरीर के अन्दर प्रविष्ट होकर शरीर की मशीन को खराब करता है।

ग्रीष्म ऋतु में तो विशेषतया परन्तु अन्य ऋतुओं में भी नींबू आदि या अन्य किसी प्रकार के फल का रस पानी में डाल कर पानी के अधिक रुचिकर

शेष पृष्ठ ६३ पर

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

नौशादर

श्री. ब्र. वासुदेवजी.

नौशादर एक बहुत ही उपयोगी वस्तु है। इस का प्रयोग बहुत पहले से चलता आ रहा है। वैज्ञानिक इसे अमोनियम हाइड्रो क्लोराइड कहते हैं। संस्कृत भाषा में इसे क्षारश्रेष्ठ महाक्षार - नवसार कहते हैं। यह स्वाभाविक तथा कृत्रिम दोनों रूपों में मिलता है।

गुण - रस - लवणक्षार, गुण - स्निग्ध लघु सर, वीर्य उष्ण, पाक - कटु, दोष - त्रिदोष-हर।

प्रभाव - प्रत्येक पदार्थ ४ गुणों द्वारा शरीर में अपना प्रभाव दिखाता है। १. रसद्वारा २. पाकद्वारा ३. वीर्यद्वारा ४. प्रभावद्वारा. इस कसौटी के आधार पर यदि हम इस के गुणों की परीक्षा करें तो हमें बहुत स्पष्टतया ज्ञात होगा कि इसका शरीर पर क्या प्रभाव होता है। - जब कोई मनुष्य इसे मुंह में डालता है तो उसे मालूम हो जाता है कि यह लवण या क्षार है। मुंह में डालने के बाद यह फिर आमाशय में जाता है वहां यह लवण रस के कारण आमाशय की दीवारों को उत्तेजित करता है जिस से आमाशय में बहुत सा रस उत्पन्न हो जाता है। इसीलिये इसको दीपक, माना गया है। इस के साथ ही यह अपनी उष्णता के कारण आमाशय के भोजन को पचाता है अतः इसे 'पाचक' भी कहते हैं। पहले

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बताया जा चुका है कि यह सर्वोत्तम क्षार है। यदि पेट में बहुत अम्ल Acidity हो तो उसे यह शान्त करता है और उदासीन कर देता है। इसी गुण के कारण इसे अम्लपित्त में दिया जाता है। ऊपर कहा गया है कि इस का वीर्य उष्ण है, यह उष्णता हम मुंह में रखते ही अनुभव कर सकते हैं और आयुर्वेद में वीर्य को जानने का यही प्रकार लिखा है 'वीर्यं यावदधीवासान्निपाताच्चोपलभ्यते'। उष्ण वीर्य के कारण यह आमाशय में पड़े भोजन का पाक करने में बहुत सहायता देता है। बहुत से पुराने लोगों में यह रिवाज देखा जाता है कि वे प्रातः ही थोड़ा सा खा लेते हैं इस से आमाशय साफ हो जाता है और पाचक रस अच्छी प्रकार उत्पन्न होता है — आमाशय के बाद नौशादर पक्वाशय में पहुंचता है। यहां इसका पाक होता है और कटु पाक होता है अर्थात् Digestion में उस का पाक कटु हो जाता है। इस दशा में आयुर्वेद के अनुसार यह पदार्थ जहां पहले जल और अग्नि गुण प्रधान था वहां अब यह आकाश और वायु गुण प्रधान हो जाता है और साथ ही इस में स्निग्धता भी पर्याप्त मात्रा में रहती है। आयुर्वेद के अनुसार इस अवस्था में इस पदार्थ का विश्लेषण करें तो हम कह सकते हैं कि इस में प्रथम अग्नितत्त्व प्रधान है फिर आकाश तत्त्व फिर वायु तत्त्व फिर जलीय तत्त्व फिर पृथिवी तत्त्व। यदि हम इस बात को समझ लें तो हम कह सकते हैं कि उपरोक्त जो नौशादर के लिए लघु और सर 3 गुण बताये हैं वे ठीक हैं। इन्हीं 3 गुणों के कारण यह

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नौशादर

शरीर में भिन्न २ प्रभाव दिखलाते हैं। उष्णता लघुता और खर गुण के कारण यह श्लेष्मा को पतला करते हैं और श्वास प्रणाली से बाहर निकाल देते हैं जिस से रोगी को आराम मिलता है। इसे १ औंस पानी में ५ ग्रेन घोल कर दें तो बलगम पतला होकर निकलता है, जिस से खांसी निवारण किया जाता रोगों में लाभ होता है। खर गुण के कारण यद्यपि यह शरीर के सब मलों को बाहिर निकालता है तथापि यकृत पर इस का विशेष प्रभाव है। इस में से पित्त को निकालता है। इसी प्रभाव के कारण इसे यकृत वृद्धि में दिया जाता है जिस से यह यकृत Bile को बाहर निकालता है और यकृत अपनी प्रकृतिस्था में आ जाता है। युक्ति के साथ इस को मिला कर दें तो यह यकृत के रोगों - यकृत वृद्धि - को नष्ट करता है। यकृत पर इस का विशेष प्रभाव है।

दु०दुग्ध का शेषांश

किया जा सकता है। परन्तु पानी में मीठा डाल कर शरबत बना कर पीना ठीक नहीं है और प्यास को बढ़ाता है, साथही आमाशय को हानि पहुंचाता है और यदि अधिक काल तक इसका प्रयोग किया जाय तो जिगर के कार्य को बन्द कर देता है। दिन में ४ बजे सायं से लेकर इन पदार्थ का सेवन अत्यन्त कम कर देना चाहिये। सोने से ठीक पहले इनका सेवन हानिकारक है। भारतवर्ष में प्रायः लोग सोते समय दूध का सेवन करते हैं। यह आदत बहुत हानि करते हैं। इस विषय पर कभी विस्तृत प्रकाश डाला जायगा। संक्षेप में यह है कि सोते समय दूध का सेवन करने में मूत्राशय तन जाता है और सुख की नींद नहीं आती।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



जुकाम का मुख्य कारण कब्ज़ है. इसके दो हेतु हैं:—

१. कब्ज़ से उत्पन्न हुए विषों को जीतने के लिये या दबा देने के लिये शरीर का हार जाना. विषों के प्रभाव को रोकने का साधन कमज़ोर पड़ जाता है और जुकाम का शिकार होता है.

२. नासिका की श्लैष्मिक झिल्ली विषों को बाहर निकालने का साधन है. अनुपयोगी पदार्थों को यह बाहर निकालती है. कब्ज़ की हालत में शरीर में ज़्यादा अनुपयोगी पदार्थ भर जाता है. शरीर की सफ़ाई के लिये सफ़ाई करने वाले सब अंगों पर कार्य का बोझ आ पड़ता है. कार्य की अधिकता के कारण नासिका की श्लैष्मिक झिल्ली फूल जाती है और सूज जाती है.

नोट:— कब्ज़ की हालत में जिह्वा पर मैल की तह जम जाता इस बात का

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

जुकाम

सूचना है कि श्लैष्मिक झिल्ली पर शोथ का काम अत्यधिक आपड़ा है. तीव्र मलबन्ध के रोगी की परीक्षा करने से स्पष्ट पता लगता है कि उसकी नाक की श्लैष्मिक झिल्ली फूल गई है और मैली पड़ गई है.

प्रतिकार :— कब्ज़ के कारण यदि जुकाम हुआ हो तो कब्ज़ दूर करो अर्थात् आंतों को साफ़ करो. विरेचन के स्थान में एनीमा लेना अधिक लाभदायक है.

तीव्र मलबन्ध की हालत में— ठंडे पानी में शरीर के मध्य भाग अर्थात् पेडू को डुबोकर खुरदरे कपड़े से खूब रगड़ो. १० मिनिट से २० मिनिट तक रगड़ना पर्याप्त है. अथवा गरम पानी में कपड़ा भिगो कर पेडू पर लपेट दो. फिर आध घंटे बाद एनीमा लेने से पेट बिलकुल साफ़ हो जावेगा.

— रक्तविकार जुकाम —

यह जुकाम रक्त के विकार या चिह्न के रूप में होता है. रक्त संचार के क्षुब्ध हो जाने से रक्त के चिह्न रूप में जुकाम होता है. रक्त वाहिनियों के अवरुद्ध हो जाने से रक्त संचार में क्षोभ उत्पन्न होता है. अब यह देखना है कि किसी वायु के

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तीव्र आघात से तनाव कोई हो जाया करता है. मान लो किसी मनुष्य की पीठ पर गर्दन के नीचे नीचे वायु का तीव्र आघात हुआ. इससे स्थानिक रक्त कोशिकायें जबरदस्ती संकुचित हो गईं. संकुचित रक्त कोशिकाओं का रक्त अन्यत्र चला गया और वह स्थान रक्त रहित होजाने से सफेद हो गया. रक्त कोशिकाओं के संकुचित हो जाने से रक्त समीपवर्ती कोमल स्थानों में चला आता है. जिन स्थानों में रक्त आता है वे स्थान फूल जाते हैं, सूज जाते हैं इस सूजन का कारण उन स्थानों पर रक्त का आधिक्य भर जाना है. नाक की श्लैष्मिक झिल्ली और tonsils ही शरीर के इन स्थान में रक्त को स्थान देने का काम करते हैं. ये बहुत नरम हैं, बहुत नाजुक हैं, शीघ्र ही फूलते और पिचक जाते हैं. पीठ पीछे से होता गया रक्त इनके लिये ऐसा ही अच्छा स्थान ढूंढ निकालता है. गर्दन पर पड़ी हवा का झोंका लगते ही

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जुकाम

नासिका की झिल्ली में रक्त भर जाता है.

नासिका की झिल्ली में से खून को बाहर निकालने और नासिका खोलने के लिये जबरदस्त क्रिया आरम्भ हो जाती है. इसी क्रिया का नाम छींक है. छींक आने का मतलब है कि सर्दी लगने से नासिका की झिल्ली में रक्त एकत्रित हो गया है. और उसे अब ज़ोर से वहाँ से पीछे हटाया जा रहा है अथवा वहीं भेजा जा रहा है जहाँ से वह रक्त आया है.

कुछ बहुत से मनुष्यों की रक्त वाहिनियों की मांसपेशियां इतनी अधिक कमज़ोर होती है कि उन्हें हवा के प्रभाव को ज़रा भी नहीं सहार सकतीं, एक दम संकुचित हो जाती है और नासिका की झिल्ली में रक्त पहुंचा कर उसे सुजा देती है.

किसी अंग में रक्त के इकट्ठा हो जाने को संचय या Congestion कहते हैं. दीर्घ काल तक लगातार रक्त जमा होता रहे तो रक्त संचय का

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

के बदले शोथ या In-
flammation हो जाती है.
वस्तुतः संचय का शोथ एक
ही हैं. नासिका की श्लैष्मिक
झिल्ली के शोथ का नाम
जुकाम (Cold) है. लाक्षणिक
जुकाम का यह स्वरूप है.

प्रतिकार:—

यदि मनुष्य की रक्त
वाहिनियों की मांसपेशियां
बलवान् हों या व्यायाम से
बलवान् बनाली जावें तो मनुष्य
को ठण्ड लगने से जुकाम न
हो. रक्त वाहिनियों की बल-
वती मांसपेशियां रहते हुए
रक्त को रोकती हैं और
छोटी रक्त वाहिनियों के छिद्रों
को फैलाती हैं — जो पहली
दशा से संकुचित हो गई थीं.
बहुत से मनुष्य सर्दी जाड़े
की मौसम में इधर उधर
घूमते हैं. परन्तु उन्हें कभी
जुकाम नहीं होता है.
साधारण लोगों को शीत-
काल रहने से निमोनिया
हो जाता है. परन्तु वे शीत-
काल होने की कभी परवाह
नहीं करते, निमोनिया से
फुफ्फुस रोग से व अन्य
रोगों से जो जुकाम पर

जुकाम

नज़ले से उत्पन्न होते हैं
उनसे वे कभी नहीं मरते.
वे लोग Immune कहे
जाते हैं. उनके लिये अच्छा
नाम fit का लफ़्ज़ है.
इन लोगों को जो नज़ले का
असर नहीं होता उसका का-
रण यह है कि उनकी रक्त
कणिकाओं की शक्तियां
बलवती हो जाती हैं क्यों कि
उन्होंने बल प्राप्त किया है.
हम सब को यह मालूम है
कि एक कोई कोढ़ी वाले
की तरह आप बचे हम
कभी कोई नहीं कोढ़ जाते–

जब तक कि उन जैसी शक्
तियां हम न बनालें,
और बल न प्राप्त कर लें
यदि हमें ज़बरदस्ती काम
करना ही पड़े तो इश्तिहार
डरों के मारे उस बल
को नहीं प्राप्त करायेंगे. और
छाती पर शत्रुओं चढ़ने
से भी कुछ न होगा हमें
बाहर जाना होगा. और
अपनी शक्तियों बल-
वती बनानी पड़ेगी.

यदि आप चाहते हैं
कि आपको जुकाम न हो,
यदि आप चाहते हैं कि

आप दृढ़ करें तो अपनी रक्तवाहिनियों की मांसपेशियों को दृढ़ बनाइये सीखिये कि किस प्रकार नाड़ी रक्त को बर्धित किया जाता है.

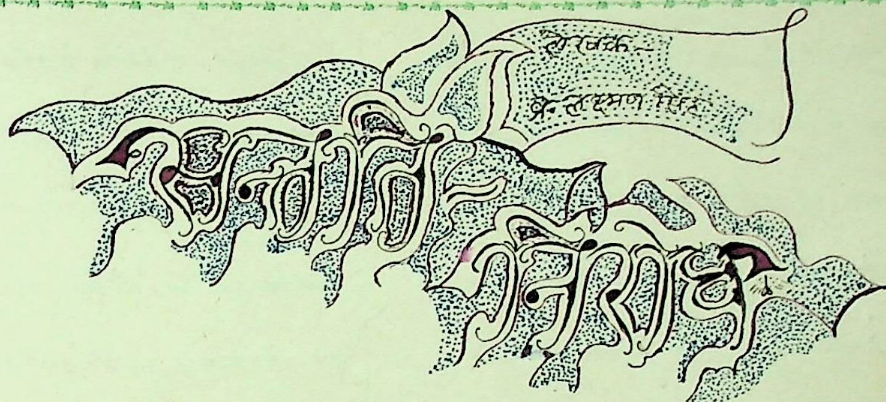
卐 ॐ 卐

साबुन मलना छोड़ दें —

एडिनबरा विश्वविद्यालय में चर्म रोगों पर व्याख्यान देने वाले, राजकीय चिकित्सालय में चर्म रोगों का चिकित्सक Dr. R. Craston Low, M.D., F.R.C.P. अपनी पुस्तक "The Common Diseases of the Skin" के पृष्ठ २७ पर लिखता है — "The soap to be avoided at all times is Carbolic soap." अर्थात् वह साबुन जो हमेशा के लिये त्याग देने योग्य है, कार्बोलिक साबुन है.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सन्तति निरोध





आज संसार में जिधर भी दृष्टि पात होता है उधर ही गरीबी के भयंकर से भयंकर दृश्य दिखाई पड़ते हैं। इसी गरीबी के कारण बड़ी २ जातियों में अशान्ति का साम्राज्य अपनी छाप जमाये बैठा है, और उनके हृदयों को युद्धों के लिये प्रेरित कर रहा है ताकि वे विजयी हो कर अपनी भूमि को एवं अपने राज्य को विस्तृत करें ताकि देश में शान्ति का साम्राज्य हो, तथा कि युद्धों के होने से जाति की संख्या कम होगी और उनको अपने लिये अधिक भूमि प्राप्त होगी। यही कारण है कि आज बड़े २ विचारक जो कि सन्तति निरोध के पक्ष में हैं सन्तति निरोध का सबसे अच्छा उपाय युद्ध बताते हैं। Checks to population का पहला ~~उपाय~~ check युद्ध है। इस प्रकार भूमिका बांधते हुए मैं जैसा भी वेद को समझा हूँ उसके अनुसार यह बताने का प्रयत्न

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करूंगा कि सन्तति-निरोध होना चाहिये या नहीं। और साथ ही कुछ प्रकाश इस पर भी डालूंगा कि वेदानुसार अपने जीवन को ढालने वाले लोग अथवा हमारे प्राचीन क्या सन्तति निरोध के पक्ष में थे?

इस सृष्टि के प्रत्येक वर्ग में चाहे वह वनस्पति वर्ग हो अथवा प्राणी वर्ग उत्पत्ति और विनाश का क्रम प्रत्येक क्षण में बड़े जोरों से चल रहा है। यही कारण है कि आज संसार इतना अधिक निवास स्थान हो चला है। और बड़े २ विचारकों के आगे यह समस्या आ रही है कि यदि इसी प्रकार जन-संख्या में बढ़ती होती गई तो यह संसार सुखों की जगह दुःखों का घर बन जायेगा। क्योंकि उत्पत्ति के क्रम में आने वाले दो ही वर्ग हैं और जो एक दूसरे पर इतने आश्रित हैं क्योंकि एक के न होने पर दूसरे का होना निरर्थक है। यदि प्राणी वर्ग न हो और केवल वनस्पति वर्ग हो तो सब सड़ कर नष्ट हो जायेंगी और किसी के कार्य में न आयेंगी क्योंकि लोग तो संसार में हैं ही नहीं। और यदि केवल प्राणी वर्ग ही हो तो वह जीव अपना जीवन किस आधार से यापन करे। इस प्रकार इन दोनों की उत्पत्ति में यह क्रम होना चाहिये कि या तो प्राणी वर्ग उतना बढ़े कि उनके लिये संसार में पैदा वनस्पति पर्याप्त हो या वनस्पति इतनी पैदा हो कि वह उतना मनुष्यों को अपने जीवन

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

धारण के लिये पर्याप्त हो। यही दो समस्यायें हैं जिनको कि हमने हल करना है कि या तो हम वनस्पती को बढ़ालें वा सन्ततिनिरोध के विचार को अपनायें।

अब प्रथम समस्या पर विचार करते हुए कि वनस्पति की उत्पत्ति सीमित है या असीमित; यदि उत्पत्ति असीमित हो तब तो आगे लिखना बिल्कुल व्यर्थ होगा। इसलिये अब यह देखें कि इस पर भिन्न भिन्न विचारक क्या कहते हैं।

एक इटैलियन व्यक्ति Giovanni Botero जो कि सत्रहवीं शताब्दी के प्रारम्भ में हुआ है अपनी पुस्तक The cause of the rise of the great cities में लिखता है कि "A population after increasing for some time, will not be able to maintain the same rate of increase; it may either remain stationary or decrease; and the ultimate cause which thus restrict the growth of population is the ~~limitation of the~~ limitation of the means of subsistance." इसी प्रकार विलियम पेटी अपनी पुस्तक Political Arithmetic में लिखता है कि "This nation hath lost its politick rule & is over-spread with multitudes of men, nay multitudes of poor." इसने Botero जितना स्पष्ट नहीं लिखा किन्तु poor शब्द से

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बताना चाहता है कि भरण पोषण की सामग्री उतनी पैदा नहीं होती जितनी कि मनुष्य को पर्याप्त हो। इसी प्रकार एक जगह उपरोक्त शब्द डाल कर उपरोक्त बात को देख सकते हैं। इसी प्रकार अन्य यूरोपियन विचारक जैसे Franklin, Wallace and Townsend. यहां तक कि प्रसिद्ध माल्थस भी यही कहता है कि वनस्पति कि उत्पत्ति उतनी नहीं होती कि जो मनुष्यों को पर्याप्त हो। वह लिखता है कि $\frac{\text{वनस्पति}}{\text{मनुष्यसंख्या}}$ की उत्पत्ति $= \frac{१:२:३:४\ldots}{१:२:४:८\ldots}$ । इस प्रकार लिखते हुए सब विचारक यही कहते हैं कि सन्तति निरोध होना चाहिये। किन्तु मैं आपको यह बताऊंगा कि वेद इससे असहमत है।

वेद में एक सूक्त आता है

"यस्ते हन्ति[1] पतयन्तं[2] निषत्स्नुं यः[3] सरीसृपम्।[4] जातं यस्ते जिघांसति तमितो नाशयामसि।" ऋ० १०.१६२.३।

अर्थात् तेरे[1] गर्भ में आते हुए को वा[2] शिशु रूप से स्थिर होते हुए को वा[3] गर्भ की पूर्णावस्था से (गतिशील होते हुए को अर्थात्) उत्पन्न होते हुए को अथवा पैदा हुए को जो मारता है वा मारने की इच्छा करता है उसको मैं नाश करता हूं।

उपरोक्त मंत्र से ज्ञात होता है कि गर्भ में आते हुए बच्चे को नहीं मारना चाहिये। उसे स्थिर होते देना चाहिये। यदि इतना ही हो तो हमारे विपक्षी कह सकते हैं कि यदि यही बात है तो गर्भ में ही बच्चा न आने देना चाहिये। किन्तु साथ में वेद यह भी लिखता है कि जब गर्भ के होने का समय हो तो उस समय गर्भ होने देना चाहिये

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सन्तति निरोध

अब इतना शेष रह जाता है कि गर्भ कितनी बार होता है। सो[1] वेद मंत्र तो मुझे नहीं मिला किन्तु सत्यार्थ प्रकाश में भी यह अवश्य लिखा हुआ है कि एक गृहस्थ के २० बच्चे होने चाहिये। इस प्रकार हमारे सामने यह वैदिक ढंग से यह सिद्ध होता है कि १० बच्चे ~~गर्भ~~ प्रत्येक गृहस्थ के हो सकते हैं। वहां तक जो कोई उनको नष्ट करेगा उसका वह पातक नाश कर देगा।

किन्तु आजकल की बीमारी, है कि माल थुस की है कि बिना checks to population के प्रत्येक २५ साल में [प्रत्येक जाति] दुगनी हो जाती है तभी सम्भव है जबकि उसमें प्रत्येक गृहस्थ में ४ बच्चे माने हैं। और ४ बच्चों पर ही आज checks लगाये जाते हैं। तो यह बतलाइये कि वैदिक सभ्यता के अनुसार १० बच्चों पर तो अनन्त checks लग जायेंगे। केवल इतना ही नहीं किन्तु साथ ही माल थुस यह भी कहता है कि वनस्पति की उत्पत्ति [प्रतिवर्ष] १:२:३:४ से बढ़ती है। किन्तु यह समझ में आना मुश्किल सा है कि बिना यन्त्रों की सहायता से उस पृथिवी ने जितने इस साल ~~फ~~ मात्रा का अन्न उत्पन्न किया है अगले साल उतनी ही भूमि दुगनी मात्रा में अन्न उत्पन्न करेगी। इसलिये मैं तो यही कहूंगा कि वनस्पति की उत्पत्ति १:१ से होती है क्योंकि पृथिवी का माप नियत है। हां यह तो माना जा सकता है कि प्रारम्भ से लेकर उत्पन्न वनस्पति में प्रतिवर्ष १:२:३:४.. अनुपात होता जाता है।

इस प्रकार विचार करने से

१. वेदमंत्र = दशास्यां पुत्रानाधेहि पतिमेकादशं कृधि। ऋ. १०. ८५. ४५.

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

यही समझ में आता है कि हमें विज्ञान द्वारा ऐसे यन्त्र ढूंढ निकालने चाहियें कि जिनके द्वारा हम उत्पन्न प्राणि वर्ग के लिये पर्याप्त अन्न पैदा कर सकें। मेरी यह कल्पना निरी कल्पना ही नहीं है क्योंकि आज ऐसे यन्त्र तो निकल चुके हैं कि जिनके द्वारा हम जिस भूमि में १ मन में अन्न उत्पन्न करते थे उसी भूमि में अब २५ मन [illegible] में अन्न उत्पन्न कर सकते हैं। इसलिये वेद में वर्णित यन्त्रों तक हमें पहुंचना चाहिये और इन यन्त्रों को और उत्कृष्ट करना चाहिये। यह तो मैं विषयान्तर में चला गया किन्तु मेरा जाना भी कुछ प्रयोजन रखता है वह यह कि

आज बहुत लोग यह कहते हैं कि तुमने वेद में से कोई मन्त्र पहले भी निकाला है सो मैंने अपनी बुद्धि के अनुसार यह मन्त्र खोज कर आपके सामने रखा है जिसका कि एक प्रामाणिक रूप आप लोगों के सामने आ चुका है। अब मैं आप को फिर विषय में ला कर यह बतलाऊंगा कि पुराने समय में भी Checks to population नहीं थे; और जितने Checks समझते हैं वे Checks नहीं किन्तु अपने शरीर को १०० वर्ष तक जिलाने के उपाय थे। ~~यथा लोगों को मुक्ति का मार्ग भी दिखाना आवश्यक था। इसलिये उनको वैराग्य का उपदेश देना भी आवश्यक था~~।

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सन्तति निरोध

इस पर यह कहा जा सकता है कि आज कल सन्तति-निरोध का प्रचार इसलिये है कि मनुष्य संख्या के बढ़ने से गरीबी बढ़ती है और १०० वर्ष तक जीना दुर्लभ हो जाता है। जिस दृष्टिकोण से यह आक्षेप किया जाता है उससे हमारा दृष्टिकोण भिन्न है। यह मैं आगे दर्शाऊंगा। इससे पूर्व हम इस पर विचार करलें कि Checks to population पहले भी था या नहीं?

आज कल के विचारकों का यही मत है कि पहले भी भारत में Checks to population था। उन से पूछने पर वे निम्न Checks गिनाते हैं।

१. सती प्रथा — सती प्रथा का उल्लेख प्रचार हमें शुरू से ही मिलता है। सती, यह शब्द हमारी प्राचीन माताओं को इतना प्यारा था कि वे सतीत्व के लिये अपना प्राण तक देने को तय्यार थीं। सती होना स्त्रियों के लिये उतना ही अधिक महत्व का था जितना कि पतिव्रता होना। सती प्रथा का उग्र रूप देखिये कि विशेष प्रचार राजपूत काल में था। और उस समय में माताऐं जब अपने पतियों को युद्ध में हारा हुआ जान कर मारे वे जीवित भी हों अपने प्राण त्याग देती थीं। ऐसी घटनायें बहुत आती हैं दूसरी ओर ऐसी भी घटना आती है कि पति के मर जाने पर भी यदि राजपूत राजा युद्ध से जीतकर लौट कर आते तो वे आकर अपनी विधवा माताओं को सान्त्वना देते थे। वे उस समय सती नहीं होतीं। इसका कारण यही था कि वे जानती थीं कि यदि शत्रु हमें लेगये तो हमारा जीवन किसी काम का न रहेगा। अतः वे अपना प्राण विसर्जित करती थीं। और

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आयुर्वेद

एक पति पुत्रों के होते हुए जीवित रह भी जाती थीं। इसलिये यह कहना कि Checks to population में एक Check सती होना था सर्वथा गलत है।

२ बाल विवाह न होना — यह भी उतना निरर्थक कथन है क्योंकि मध्य युग में जब कि बाल विवाह प्रचलित हुआ उसके बाद हम देखते हैं कि मनुष्यों की मृत्युएँ बहुत होती हैं। और छोटी उमर में होती जाती हैं यही कारण है कि आज भारत वर्ष वासियों की आयु २३ वर्ष है। अर्थात यदि किसी मनुष्य का जन्मते ही विवाह हो जाय तो वह २३ वर्ष जीता है। दूसरी ओर बाल विवाह न होने पर २५ से ४९ अर्थात २४ वर्ष का गृहस्थ रहता है। इसलिये यह भी कहना कि यह भी Check था निरर्थक है।

३. वानप्रस्थाश्रम — अर्थात ५१ वर्ष बाद गृहस्थ में न रहना भी Check बताते हैं किन्तु आप जानते हैं कि मनुष्य का असली उद्देश्य मोक्ष प्राप्ति है और वह बिना वैराग्य या संन्यास के नहीं हो सकता इसलिये उसका समय भी नियुक्त करना आवश्यक था। क्योंकि ये दसों इन्द्रियाँ काबू करना बहुत पीछे काम का कार्य है इसलिये उसको भी उतना ही समय दिया और उसके बाद २५ साल का काल उसकी परीक्षा का होता है अगर वह संन्यासी है या नहीं, अभिमान इत्यादि दुर्गुणों से युक्त तो नहीं रहा इत्यादि। यही कारण है कि उसे बिल्कुल स्वतन्त्र कर दिया जिससे कि विषय उसे लुभाये और वह उसमें न फंसे। तभी परीक्षा में उत्तीर्ण है, नहीं तो नहीं; क्योंकि यदि किसी को विषय प्राप्त ही न हों तो वह उसमें फंसेगा ही क्या।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

सन्तति निरोध

इसके विरुद्ध हमें इस बात के प्रमाण मिलते हैं कि सन्तति-निरोध को वे लोग नहीं चाहते थे।

१. विधवा विवाह — इसको एक पुराने लोग मानते थे। आज भी जो अपने को 'वेद को मानने वाला' कहते हैं वे भी विधवा विवाह का खूब प्रचार करते हैं। इसके लिये वेद भी कहता है कि

इयं नारी पतिलोकं वृणाना निपद्यत उप त्वा मर्त्य प्रेतम्। धर्मं पुराणमनुपालयन्ती तस्यै प्रजां द्रविणं चेह धेहि। अथर्व १८.३.३.१॥

इसी प्रकार वेद में जगह २ इसके लिये मंत्र मिलते हैं। वेद तो इस बात की भी आज्ञा देता है कि यदि संतान न हो तो दूसरा विवाह भी कर सकते हैं। अतः संतति-निरोध का वेद विरुद्ध है।

२. इसी प्रकार रामायण में एक कथा आती है कि एक बार एक ब्राह्मण के लड़के की मृत्यु हो गई। तो वह ब्राह्मण राम के सामने जाकर रोता है और कहता है, कि 'हे भगवन् यह क्या अनर्थ की मेरे सामने ही मेरे लड़के की मृत्यु हो गई।' यह सुन कर राम ने उसे फिर से जीवन प्रदान किया। इस कथा से ज्ञात होता है कि सन्तति निरोध के पक्ष में हमारे पूर्वज न थे। यदि होते तो वे इस ब्राह्मण को स्पष्ट मना कर देते और उसे सन्तति निरोध के गुणों का उपदेश करते। किन्तु राम ने ऐसा नहीं किया। इस प्रकार मैं स्पष्ट करता हुआ अपने लेख को यहीं समाप्त करता हूं। मैं और भी आपको बतलाता किन्तु मैं वैद्यक पर जानकारी नहीं जानता। कि आगे पर वैद्य इस विषय में क्या कहते हैं।

इति

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

८०

आयुर्वेद

कविता कलाप

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बुद्धि परीक्षा



१. कुह्नारों वाली छपड़ी, तरखानों वाला गा; उत्ते काई जम गई, हेठ वगे दरयाह ॥

२. रस्ते च पयाऽब्बा चुक्क नी हुंदा चुकदि मेरे रब्बा ॥

३. देखी हमनेऽनौखी नारी, गुरा उसमें सबसे भारी, पढ़ीं नहीं अचरज आवे, मरना जीना तुरत बतावे ॥

४. गरड़ २ जमुना गरड़ाहे, कौल का फूल तिरि आवे ॥

५. हरी सी मैं भरी सी ६ लाख मोती जड़ी सी; बाबा जी के बाग में दुशाला ओढ़े खड़ी सी। आया वारा झाटका मैं पटड़ा सी गेरी थी ॥

६. माँ होन गई, पुत्त डुब्ब गया ॥

७. दमदम कटोरा, बेटा बाप से भी गोरा ॥

८. पँज मँज्जाँ तिन्न कट्टियाँ, दो पूले लाइयाँ जट्टियाँ, बड्डु के नहीं खाणा, इक्को इक्क पाणा?

बातन पाऊँ २ तेरा नक्क बड्डु पाऊँ। उत्तर = प्याज का काटना

९. नीली टल्ली लड़बन्नी चौल, दिनी खाद्ये, राती लब्बे ॥

१०. दस जने कमान वाले, ३२ जने खान वाले, झन्डो कुड़ी समेटन वाली, मौजदीन संभालरा वाले ॥

११. माँ जम्मी नईं पुत्त कोठे चढ़ा ॥ उत्तर – आग, धुआं

सूचना –: इन पहेलियों के उत्तर २० दिसम्बर तक सम्पादक के पास पहुँच जाने चाहियें। ~~५वीं पहेली के "लड़ुआ सी" और "दुशाला ओढ़े" पाठान्तर भेद से दो उत्तर आने चाहिये।~~

गा – गतिवाचक. पया – पड़ा, चुक्क – उगाना. हेठ = नीचे, मंज्जाँ = भैंस

(१) लस्सी बिलोते समय काढ़ (मक्खन), दधिया (लस्सी) (२) कूआ (३) नाड़ी (४) लस्सी बिलोते समय गरड़ शब्द के को लन्का फूल (मक्खन) (५) मक्की (६) डोल रस्सी (७) नारियल (९) आकाश के तारे (१०) १० अंगुलियां, ३२ दांत, झन्डो कुड़ी जीभ, मौजदीन पेट

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

आयुर्वेद

गुणग्राम (प्रार्थना)

रवि-चन्द्र की ज्योति हो हरि, शिव सुन्दर सत्य निरञ्जन हो।
हो हिंसक का पाषाण-हृदय, दुःखिया के दुःख भञ्जन हो।
ओझल हो धन लोलुप से तुम, भक्त-नयन के अञ्जन हो।
गाते तरुवर के झुरमुट में, खग-दल के हरि कूजन हो।
दूर देश में लुक छुप के भी, खड़े निकट से निकट हरे!
कोमल अध-खिली पाँखुरी से, रण-देवी से निकट हरे!
अविदित सुन्दर छाया पथ में, निशि वासर तुम चलते हो।
और अचल हो हमें विरोधी, "गुणग्रामों" से छलते हो।

श्री योगेन्द्रनाथ जी "वाग्मिन"

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

संकट में सजने का चाव.

छिड़ना है कल समर भयंकर,
अगलेंगी शत तोपें आग।
सैनिक का हो यत्न यही, बस-
सत्य शान पर लगे न दाग।
शक्ति-पुजारी, वीर आज यदि,
मूछों पर देता है ताव;—
निर्भय है हँसता सगर्व, यह,
"संकट में सजने का चाव"।

× × × ×

संगीनें ताने है सेना,
खड़ी हुई पथ में अतिक्रूर।
आना है निःशस्त्र वीर* ने,
जो है महावीर अतिशूर।

* अर्थात् श्री स्वामी श्रद्धानन्दजी.

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आज सुसज्जित पंक्तिबद्ध वह,
शासक है जिसका अनुभाव।
आया है संन्यासी निर्भय,
"संकट में सजने का चाव"॥

× × × ×

अन्त समय में भी निर्भयता,
मस्तक से टपकी पड़ती।
शूरवीरपन या शौकीनी,
मुख पर ज्वाला सी जलती।
* उसकी, शुभ निर्वाण काल में,
छाती पर था सात्विक-भाव।
वह था केवल एक यही बस,
संकट में सजने का चाव॥

श्रीवेदव्रत जी.

* पूज्य श्री स्वामी श्रद्धानन्द जी.

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सत्याग्रहान्दोलन

~~क्रान्ति~~

(पं. जवाहिर लाल के पकड़े जाने पर)

जब गीदड़ों ने शेर का उत्साह पहचाना नहीं,
आदेश गान्धी का ब्रिटिश सरकार ने माना नहीं।
परतंत्रता की बेड़ियाँ खुलने लगीं जब हर घड़ी,
तब व्यग्र हो करनी पड़ी यह घोषणा उनको कड़ी ॥१॥

वीरो उठो! निज हाथ ही से सब लवण निर्मित करो,
दो कौड़ियों के नौकरों की धमकियों से मत डरो।
कट जाए चाहे हाथ भी पर तुम नमक मत छोड़ना,
समुचित नहीं इस राज्य से सम्बन्ध बन्धन जोड़ना ॥२॥

तारीख छः से जब नमक का काम जारी हो गया,
तब क्षार-सागर के तटों पर शोर भारी हो गया।
कानून के इस भङ्ग से दङ्ग दुश्मन रह गये,
ये भाव उनके चित्त में पैदा हुए आखिर नये ॥३॥

देखो हकूमत पर प्रजा ने डाल दी क्या धूल है?
शासक जनों के चित्त में यह हूल डाला शूल है।
जो कैद हम करने लगें तो जेल सब भर जायेंगे,
शाही खजाना तो सभी कैदी हड़प कर जायेंगे ॥४॥

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अनुर्वेदि

इस काम को ये गन मशीनें रोक सकती हैं नहीं,
क्या आग के उत्ताप से भी आग बुझती है कहीं?
जिन वृक्ष का वह बीज हमने इण्डिया में बो दिया,
जड़ कर अहो उसने हमें जड़ मूल से ही खो दिया॥ ५॥

इतभाग्य ऊपर, राज्य का विध्वंस करने के लिये,
जलयान वाले बाग में वे जुल्म तुमने क्यों किये।
बस! आत्मरक्षा के लिये तो एक शेष उपाय है,
अब कैद गान्धी को करें अन्तिम यही व्यवसाय है॥ ६॥

यों हौसला दिल का बढ़ा कर हम अगर जो जान से,
भगवान् 'गान्धी' को स्वयं पीड़ित करें अपमान से।
तो जोश भारत से न फिर अपना सम्भाला जायगा,
आखिर ब्रिटिश साम्राज्य का निश्चित प्रलय हो जायेगा॥ ७॥

जाहिर जवाहिर को चढ़ा है जोश U.P. में बड़ा,
अजगर सदृश साम्राज्य पर वह विष उगलता है कड़ा।
उसको पकड़ने से प्रजा शायद तनिक डर जायेगी,
इंग्लैण्ड की सौभाग्य-लक्ष्मी सान्त्वना कुछ पायगी॥ ८॥

यह सोच कर इन ज़ालिमों ने ~~यह~~ खेल यह खेला नया,
मानो जवाहिर जेल में सानन्द पहुँचाया गया।
जो देश का पोहले किया उसने अतुल उपकार है,
वह लेख लिखने के लिये तो लेखनी बेकार है॥ ९॥

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सत्याग्रह- आन्दोलन

वीरो! तुम्हीं पर देश का रक्खा गया अब भार है,
डूबे न अपनी देखो! नाव अपनी क्षुब्ध पारावार है।
जिन पूर्वजों का अब तुम्हें बदला चुकाना है सभी,
उन "लाजपत" पर लाठियों को भूल मत जाना कभी ॥१०॥

जलयानवाले बाग में आग बरसाई गई,
जब गनमशीनों से प्रजा यमलोक पहुंचाई गई।
मैं हाल बतलाने लगूं जो उस दृश्य का जो दुःख भरा;
तो रो पड़ेगा आसमाँ फट जायगी दिल कर धरा ॥११॥

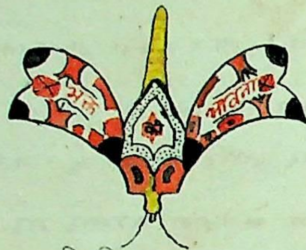
पंजाब पर जो हो रहे थे क्या अत्याचार थे,
पर हम "अहिंसावाद" से उस वक्त भी लाचार थे।
पीछे हुआ सो हो चुका आलस्य अब तो छोड़ दो,
केवल नमक की बात क्या कानून सारे तोड़ दो ॥१२॥

श्रद्धेय श्रद्धानन्द तुमको देखते हैं स्वर्ग से,
सन्देश देते हैं यही संसार को अपवर्ग से।
क्या लाभ है इस 'काशिका' के सूत्र रटने से भला,
जब क्रान्ति की चिनगारियों से देश जाता है जला ॥१३॥

भारत गगन में सफलता से यह ध्वजा उड़े,
हिन्दू यवन उत्साह से उसके तले आकर जुड़ें ॥

श्री पं. कैलाशचन्द्र जी

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar



बस ईश प्रेम मे रंग जाता

मैं रंग जाऊं तू रंग जाता उसको भी रंग देता,

अपना होता अपना होता गोदी में बिठा लेता ॥

पा जाता या पा लेता पाकर फिर मत बिसराता,

मत बिसराता मत बिसराता पर मिल जाता ॥

इतना मिलता इतना मिलता कि रम जाता,

रमा हुआ भी रम जाता बस रम जाता ॥

पल में रमता रम में रमता तुझमें रमता,

इतना रमता इतना रमता कि इक रह जाता ॥

बस ईश प्रेम में रम जाता.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वैद्य बन जायेंगे

वैद्य बन जायेंगे

" वैद्य बन जायेंगे "

विमल-विवेक जल, मानस, निगम, ज्ञान
पंकज, मराल गुणी, गुण गीत गायेंगे।
सौरभ सु-भाव, मधु-मधुर महौषधीं,
कल्पना अनल्पवर्ण भ्रमर लुभायेंगे॥

प्रेम परिपूर्ण शिष्य शिक्षक सुचक्रवाक,
निशि अनिवार, चन्द्र अंक हूँ न्रिपायेंगे।
भारत सरोवर को, ऐसो लहराय देश,
अमर बनाय "दत्त" वैद्य बन जायेंगे ॥१॥

चारुता चिकित्सक की मंजुता महौषध की,
साम्यता सुधातुहूँ की पूर्ण बतलायेंगे।
सारता स्वशासन की भावुकता भावन की,
विज्ञता विवेक हूँ की आज दिखलायेंगे॥

सरस सुधा सी वसुधा पै स्वास्थ्य चन्द्रिका की
धारा "दत्त" चहुँधा सुचारु बरसायेंगे
सूरवती स्वदेश हूँ की आयु बल बुद्धि ऐकी,
बलिपन पाय सच्चे वैद्य बन जायेंगे ॥

श्री "दत्त"

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

आयुर्वेद



१,

सोने के हित तरसते बड़े बड़े धनवान ।
सोना हो सकता नहीं सोने का उपमान ॥

२,

रात रात भर जाग कर करते हैं जो काम ।
उनका जीवन शीघ्र ही हो जाता है श्याम ॥

३,

जमुहाई के मिस प्रकृति कहती बारम्बार -
"जाओ सोने के लिये, मत जागो अब यार !"

४,

होता है मस्तिष्क में शोणित का संचार ।
शयन-शील सोते समय करें न सोच-विचार ॥

५,

जल्दी सोना रोज़ ही, उठना उसी प्रकार ।
जीवन-धारा को सदा रखता है अविकार ॥

श्री 'अशोक'

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वैद्य-महिमा

"श्री 'विश्व'"

वैद्य तुम जग जीवन आधार।

देख दशा नित दुखी जनों की
भरते अश्रु उदार। वैद्य तुम -

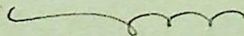
पा न सका इस दया सिन्धु का
कोई पारा वार। वैद्य तुम -

तुम अपने पीयूष पाणि से
करते अभय, उदार। वैद्य तुम -

मान रहा है इसी लिये
तुमको सारा संसार। वैद्य तुम -

सभी भाँति दे "विश्व" सान्त्वना
हरते रोग अपार। वैद्य तुम -

श्री 'विश्व'



CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रकृत~प्रयोग

श्री अशांत

चिन्ता मन से दूर कर रहो सदा मुस्कान।
बढ़ जावेगा आयु का निश्चय ही परिमाण ॥ १॥

यदि चाहो, चिरकाल तक बना रहे तारुण्य।
तो दिखलाओ वीर्य के रक्षण में नैपुण्य ॥ २॥

करना हो आहार या वाणी का विस्तार।
भाई! रक्खो उस समय जिह्वा पर अधिकार ॥ ३॥

कहता आयुर्वेद यह बारम्बार पुकार –
'सदा-सर्वदा त्याज्य है अमिताहार विहार' ॥ ४॥

पचे नहीं या पेट में पैदा करे अनर्थ।
वह पदार्थ मत खाइये केवल रुचि के अर्थ ॥ ५॥

स्वास्थ्य और सौन्दर्य का वैरी है आलस्य।
निरालस्य बन जाइये आप अवश्य अवश्य ॥ ६॥

नियमित भोजन, विमल जल और विशुद्ध समीर।
रुज दोष नाशक यही रखते स्वस्थ-शरीर ॥ ७॥

श्री 'अशांत'

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बैलाडोना का चिकित्सा में प्रयोग



१. बैलाडोना के सम्बन्ध में कुछ साधारण विचार—

संसार में बहुत सी अमूल्य औषधियां हैं और उन औषधियों ने रोगों पर बहुत लाभदायक प्रभाव दिखाया है. उनमें से कुछ ऐसी औषधियां हैं जिनका मनुष्य को बहुत प्राचीन समय से पता है और वे तब से मनुष्य जाति की सेवा कर रही हैं. कुछ ऐसी औषधियां है जिनका अभी ही पता लग रहा है और वे चिकित्सा में काम लाई जाने लगी हैं. इनमें से बैलाडोना पहली प्रकार की औषधियों में से गिनी जा सकती है. और आजकल चिकित्सा जगत् में इस औषधि का नाम सबसे अधिक प्रयुक्त होने वाली औषधियों में से एक है.

आज से बहुत काल पहले बैलाडोना "Fallen of Pharmacy" समझा

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जाता था और प्राचीन मिश्र देश तथा सीरिया के रहने वाले इससे बहुत फायदा उठाते थे और विशेषतः अनिन्द्रा रोग (Insomnia) की चिकित्सा में इसे बहुत प्रयोग करते थे.

बैलाडोना का वर्णन सर्व प्रथम पेरिस से प्रकाशित हुई "Grand Harbier" नाम की पुस्तक में मिलता है जो कि १५०४ तथा १५४४ ई. में छपी थी. तब Dr. Fuchsius बैलाडोना तथा उसके विशेष गुणों से भली प्रकार परिचित हो चुका है. Dr. Fluekiger तथा Hanbury's की Pharmacograph के अनुसार लंडन के Mr. Peter Square की कृपा से सन् १८६० से बैलाडोना का प्रयोग अंग्रेजी दवाईयों में भी होने लगा.

इसके बाद बहुत से Physiologists ने भी इस औषधि के प्रभाव को देखने में अपना ध्यान दिखाया और उन्होंने दिखाया कि Belladona के एक तत्व - Atropine का प्रभाव मनुष्यों तथा अन्य प्राणियों पर भिन्न २ पड़ता है. रक्त-

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बैलाडोना का चिकित्सा में प्रयोग

सन दवाओं में से Atropine का सर्व प्रथम आविष्कार Dr. Brandes ने सन् १८२० में किया. Luheiam ने Belladona में से Belladonine नामक एक और ही तत्व का आविष्कार किया और इसके पीछे Regnaud तथा Valmont ने बताया कि Atropine के गुण Hyoscyamine से बहुत मिलते हैं. इसके बाद कई शताब्दियां इसी प्रकार बीत गई. इसके विशेष गुणों के कारण मनुष्य इसे अपने शत्रुओं को मारने के काम में लाते रहे. Scoti ने अपनी शराब में इसके रस को मिला मिला कर Swans की सेना के बहुत बड़े हिस्से को मार दिया था. यह एक ऐतिहासिक बात है.

इसके बाद इस औषधी का नाम कैसे पड़ा यह एक बड़ी दिलचस्प बात है. Belladona यह नाम एक इटालियन शब्द से लिया गया है. जिसका अर्थ है "सुन्दर स्त्री". यह इसलिये किया गया कि इटली में Leucotam नामक एक बड़ा प्रसिद्ध दूसरों को विष देने वाला आदमी हुआ है. वह

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वृद्धि

आयुर्वेद

इससे सुन्दर स्त्रियों को नष्ट किया करता था और सुन्दर स्त्रियां Belladona को अपनी सुन्दरता बढ़ाने के लिये प्रयुक्त किया करती थीं। इसका पुराना नाम Dwall है जिसका अर्थ है "Sleeping nightshade". इसका वर्णन John Gerarders Herball का General Histories of Plants (१६३३) में इस प्रकार किया है। यदि इसके कुछ फल खाये जावें तो यह नींद लाता है, नींद मानसिक कष्ट पहुंचाता है। पत्ता चमत्कार लाता है किन्तु यदि इसे अधिक मात्रा में खा जावें तो इससे तत्क्षण मृत्यु हो जाती है।

फिर एक बड़े भारी Botanist Linne ने इस जाति की औषधियों का नाम Atropina रक्खा और एक ही नाम में इस औषधि के भिन्न प्रभाव को मिलाने के लिये इसने Belladona इन दो शब्दों को Belladona एक ही नाम में परिवर्तित कर दिया। Atropia शब्द इस जाति

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बैलाडोना का चिकित्सा में प्रयोग

भी औषधियों के लिये एक ठीक ही नाम है. क्यों कि Atropos एक देवता का नाम है. जो अपनी शक्ति से किसी के भी जीवन को नष्ट कर सकता है.

भारतवर्ष में सर्व प्रथम इसका प्रयोग Pharmacopoeia of the Massachusetts medical society सन् १८०८ में तथा Thatcher's Dispensary सन् १८२१ में हुआ था. इसके बाद American Doctors ने भी इस औषधि के बहुत गुणों को स्वीकार किया और इसका प्रयोग होने लगा.

Atropi Belladone मे बहुत सी मात्रायें Laevo-hyoscyamine, Hyoscyamine, Atropamine, Belladonine तथा Starch होते हैं. Atropine भी इस plant के अलावा से पहले नहीं ज्ञात होता था अतः सिद्ध नहीं किया जाता है कि यह Hyoscyamine जाति का ही एक पदार्थ है किन्तु Belladona के तैयार करने की भिन्न २ क्रियाओं से बहुत सी क्रियाओं ने बता दिया है कि Hyoscyamine तथा Atropine एक जाति के तत्व नहीं कहे जा सकते.

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

आयुर्वेद

कुछ अन्य विशेष औषधियों के समान Belladona में भी कौन २ सा तत्व कितनी २ शक्ति में कौन २ उपस्थित है यह निश्चय नहीं किया जा सकता है. हां, इतना ही बताया जा सकता है कि इसमें अमुक तत्व हैं: बहुत से प्रसिद्ध २ डाक्टरों ने इसे तैयार करने के लिये इसी के भिन्न २ तत्वों को मिलाया किन्तु इससे जो पदार्थ बना उसका देहों पर प्रयोगों से (Physiological activities) मालूम पड़ा कि इस तत्व की शक्ति कम है. तीर्थ से इस बात का पता लगा कि

इसमें कई तत्व ऐसे भी पाये जाते हैं कि जिनकी Physiological action तथा result परस्पर विरुद्ध होते हैं. इसके बाद अन्वेषण होते गये और Switzerland के एक प्रसिद्ध Pharmacologist Mr. Stoll ने Belladona तैयार करने का प्रसिद्ध तरीका निकाला जिसमें कि कम प्रभाव करने वाली Atropine नहीं बन पाती. यह Preparation Bellafoline कहाता है और आजकल Belladona के प.ों [illegible] स्वीकृत अधिक

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बैला डोना का चिकित्सा में प्रयोग

प्रभाव डालती तत्व है.

२. Belladona का प्रयोग

१. मनुष्य के Body तथा उसके actions पर Nervous System का Control होता है. इसके सब कार्य बहुत आवश्यक हैं जब nervous System fail होने लगता है तब जीव अधिक नहीं जी सकता. जब इसके कार्यों में गड़बड़ पैदा हो जाती है तो बहुत सी बातों में जीवन रहने लायक नहीं रहता. इसी nervous System पर Belladona अपना बहुत चमत्कारिक प्रभाव दिखाती है.

२. Belladona से कई रोगों की चिकित्सा में अपार लाभ पहुंचाया है. जब गले की mucous membrane बहुत Vascular हो जाती है तथा Sore throat हो जाता है तब Belladona का प्रयोग होता है. आंख की अन्दर: परीक्षा अच्छी प्रकार करने के लिये Atropine आंखों में डाली जाती है. जिससे पुतली चौड़ी हो जाती है और धमनी तथा पूरी आंख को दिखाई देने के लिये भी इसे आंखों में डाला जाता है.

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

आयुर्वेद

३- लगातार खांसी का आना इससे बिल्कुल कम जाता है. Whooping cough में भी इससे लाभ पहुंचता है. मस्तिष्कावरण (meninges) की सोजों में, Diphtheria के पीछे की वृक्क शोथ (Nephritis) में, Scarlet की Rashes में, राजयक्ष्मा में रात्रिस्वेद के लिये Belladona एक उत्तम औषध है.

४- Parkinson's disease एक बहुत खराब रोग है. यह Central Nervous System के extrapyramidal tract का एक रोग है. इसमें हाथ पांव अकड़ जाते हैं, अंगुलियों में कम्पन होती, कभी लड़खड़ाती है, आंखें इधर उधर घूमती हैं और चेहरे के भाव बहुत विचित्र हो जाते हैं. इस रोग से ग्रस्त व्यक्ति बड़ी बुरी हालत में होता है. इस रोग में अन्य सब औषधियों ने या तो कुछ भी उपकार नहीं दिखाया या बहुत थोड़ा दिखाया है किन्तु केवल Belladona तथा इसके

बैलाडोना का चिकित्सा में प्रयोग

निकाले तत्व की आजकल इस रोग पर प्रभाव रखते हैं.

मनुष्य के शरीर में Vagus nerve सबसे लम्बी nerve है. यह हृदय, फुप्फुस, आमाशय, आंतों पर अपना अधिकार रखती है और बालक के शरीर में ऐसा कोई organ नहीं जिस पर इसका प्रभाव न हो. जब यह किसी भी कारण बहुत उत्तेजित हो जाती है तब इन उपरोक्त organs का काम रुक जाता है. यदि यह कार्य बहुत देर तक रुका रहे तो मृत्यु भी हो जाती है किन्तु इसे Vagal Block के लिये Belladona ही एक मात्र औषध है.

Vagus nerve पर प्रभाव के अतिरिक्त Belladona Parasympathetic system of nerve endings पर Inhibitive प्रभाव भी दिखाता है. और इस प्रकार Vagus of nerve endings को Bronchiols में Paralyse करके श्वास रोग के दौरों में उपयोगी सिद्ध हुआ है. और इसी प्रकार Saliva

glands के nerve endings पर Inhibitive प्रभाव के कारण उनके स्रावों को कम करता जिससे बहुत से विष रोगों तथा अन्य रोगों में लाभ करता है.

Involuntary muscles में जाने वाली nerves की nerve endings को Paralyse करने की शक्ति भी Bellodona में होती है. इसके अतिरिक्त विशेष यह कि Stomach के अत्यधिक कार्य करने से उसके किसी भाग में उत्पन्न हुए Spasm को हटाता है और Stomach के gastric juice तथा Hydrochloric acid पर बहुत प्रभाव रखता है. और आमाशय के अधिक अम्ल को हटाता है और अम्लपित्त में उत्पन्न हुए शूल को हटाता है. Belladona आमाशय व्रणों के शान्त करने में भी बहुत उपयोगी सिद्ध हुआ है.

इस औषधि का प्रभाव Stomach के नीचे के digestive tract में भी होता है. यह आंतों की

बैलाडोना का चिकित्सा में प्रयोग

विकार की अधिक मात्रा की शक्ति तथा गति को रोक कर उनमें शक्ति लाता है. इस प्रकार वातिक मलबन्ध (Spastic Constipation) इस औषधि से बहुत शीघ्र अच्छा हो जाता है. आन्तों की Spasm को [illegible] दूर करता है. और इसी प्रकार यह लाभकर प्रभाव गर्भाशय पर भी होता है. और गर्भाशय में वात प्रकोप से होने वाले रजः कृच्छ्र (Dysmenorrhoea) में Belladona दिया जा सकता है. गर्भाशय, आमाशय, आंत और इसी प्रकार मूत्राशय के सब Involuntary muscles हैं और शरीर की इच्छा के आधीन नहीं हैं. जब ये अधिक कार्य करने लगते हैं तो Belladona दिया जाता है. जिससे इनका अनाधिकार होना रुक जाए. Enuresis (शय्या में शय्या पर ही मूत्र निकलते होना) एक अवस्था है जो मूत्राशय में गति की अधिकता या उत्तेजना की अधिकता से होता है. इसके लिये चिकित्सकों ने Belladona को उत्तम औषध माना है.

आयुर्वेद

Epilepsy रोग की सबसे पुरानी औषधि Belladona ही है. Belladona अफ़ीम अफ़ीम के खाये जाने पर दिया जाता है. और सदा अपना प्रभाव दिखाता है. यह अफ़ीम का उत्तम antidote है. इन सबके अतिरिक्त जब हाथ पाँव ठंडे पड़ रहे हों, Nervous weakness हो और जब general stimulant तथा बल्य पदार्थ की आवश्यकता हो तब Belladona ही दिया जाता है.

आधुनिक चिकित्सा जगत में जो औषधियाँ मनुष्य के हित में लगी हैं उनमें से Belladona एक है. यह मध्यकालीन Italian poisoners की दवा है जिनके उपयोग से Belladona को ऐसा सुन्दर और उपयुक्त ही नाम मिला है. इसके बाद ज्यों २ चिकित्सा शास्त्र वृद्धि करता गया त्यों २ Belladona भी एक उत्तम antispasmodic के तौर प्रयुक्त होने लगा. मुख्य तथा यह औषधि gastroenterologist के उपयोग की है, क्योंकि इसमें आमाशय तथा आंतों के बहुत से

(शेष ४८ पृष्ठ पर)

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शारीरिक व्यायाम

वेद तथा आयुर्वेद की दृष्टि से कुछ विचार

ले. श्री ब्र. रामनाथ जी एकादश

मानवीय जीवन के लिये व्यायाम कितनी आवश्यक है, इसे अधिक स्पष्ट करने की आवश्यकता नहीं। उसे शतायु कहा गया है। इन सौ वर्षों को उसने अनेक रोगादिक बाधाओं का मुकाबिला करते हुये तय करना है। इसके लिये शरीर में शक्ति का सञ्चार होना आवश्यक है, अन्यथा वह अपने शत्रु रोग-कृमियों से परास्त होकर व्याधिग्रस्त हो जावेगा। कीटाणु उसके शरीर पर शीघ्र ही अपना प्रभाव जमा लेंगे, और उसके लिये वह विस्तृत कठिन मार्ग काटना असम्भव हो जायेगा, वह सर्वदा व्याधियों का शिकार बना रहेगा।

इससे बचने के लिये आवश्यक है कि शरीर के अन्दर शक्ति व बल हो। वह किसी भी बाह्य उपद्रव से परास्त न हो सके। इसी लिये वेद में अनेक स्थान पर शरीर को सुदृढ़ बनाने का उपदेश हुआ है। अथर्व वेद में कहा है –

"अश्मानं तन्वं कृधि,
अश्मा भवतु ते तनुः।"
अथर्व. १।२।२.

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हे मनुष्य! तेरे अन्दर शक्ति है, तेरे अन्दर सामर्थ्य है; तुझे सम्पूर्ण प्राकृतिक साधन दिये गये हैं, फिर भी तू पिछड़ा हुआ है! यह क्यों? अपनी शक्ति को जागृत कर, उसे बढ़ा। तेरा शरीर पाषाण के तुल्य दृढ़ हो जावे, तेरे सब अङ्ग गठे हुये हों।

एक और स्थान पर कहा है – "यदश्नामि बलं कुर्व इत्थं वज्रमाददे। अथर्व० ६।१३५।१" जो कुछ हम भक्षण करें, वह अन्दर जाकर बल का सम्पादन करे। व्यायाम के द्वारा हमारे शरीर की अग्नि इतनी प्रदीप्त हो जावे, कि जो कुछ अन्दर जाय, उसे वह रस में परिणत कर दे। इस प्रकार हमारा शरीर वज्र (steel) के समान कठोर हो जावे।

इसी प्रकार 'बलमसि बलं मे दाः स्वाहा। अथर्व०।२।१७।३' इत्यादि अनेक वैदिक प्रार्थनायें तथा उपदेश शारीरिक उन्नति के लिये किये गये हैं। वेद में स्थान २ पर परमेश्वर की शक्ति की अन्तिम सीमा के रूप में स्मरण करके उससे शक्तिसम्पादन की प्रार्थना की गयी है। इस शरीरोन्नति का सबसे मुख्य साधन व्यायाम है। व्यायाम के द्वारा सब अङ्ग सुदृढ़ हो जाते हैं, निरन्तर गति होते रहने से रक्त शुद्ध रहता है, तथा स्वेदादि के निकलते रहने से रोमकूप खुले

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रहते हैं, और इस प्रकार शरीर के अन्दर मल इकट्ठा होकर विकार नहीं पहुँचा सकता। व्यायाम के इस प्रकार के अगणित उपयोगों को हम स्वयं न गिना कर आयुर्वेद के कुछ उद्धरणों द्वारा प्रकाशित करेंगे।

वहाँ व्यायाम के लाभ बतलाते हुये कहा है —

" लाघवं कर्मसामर्थ्यं स्थैर्यं दुःखसहिष्णुता। दोषक्षयोऽग्निवृद्धिश्च व्यायामादुपजायते॥ ५६। भा. प्र. पूर्वखण्ड, ४र्थ प्रकरण"

१. यहाँ प्रथम लाभ 'लाघवं' अर्थात् फुरती, बतलाया है। व्यायाम से शरीर में फुर्ती आती है। सुस्ती, आलस्य से तो मानो उसका स्वाभाविक वैर है। कोई काम, जिसमें हमें बहुत बल लगाने से भी सफलता प्राप्त नहीं होती, ज़रा शरीर सञ्चालन के बाद सफल हो जाता है। कल्पना कीजिये, मैं अभी पुस्तक हाथ से रख कर आ रहा हूँ। एक भारी मुद्गर को उठाने का प्रयत्न करता हूँ। वह नहीं उठता। किन्तु थोड़ी ही देर पश्चात् जब मैं व्यायाम द्वारा अपने शरीर में फुर्ती ले आता हूँ, वह एकदम उठ जाता है।

२. इस लाघव के द्वारा मनुष्य में क्रियाशीलता उत्पन्न होती है, आलसियों की तरह निठल्ला, सु-

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्त बैठे रहना उसके लिये अत्यन्त कठिन हो जाता है। इसीलिये द्वितीयकल्प कर्मसाम्यधर्म' यह बतलाया है।

३. व्यायाम से शरीर का सुदृढ़ होना सबके ही अनुभव में आया होगा। यदि अनुभव में नहीं तो कम से कम इससे अपरिचित भी कोई व्यक्ति नहीं। व्यायाम से शरीर के सब जोड़ स्पष्ट पृथक् २ दीखने लगते हैं। शरीर गठ जाता है। उभरे हुये मसल्स (Muscles) द्वारा शरीर का सौन्दर्य बढ़ता है।

४. साथ ही सम्पूर्ण शारीरिक दोषों का नाश हो जाता है। व्यायाम करते समय श्वासोच्छ्वास के तीव्र तथा दीर्घ होने से शरीर के अन्दर दोष उत्पन्न करने वाले कृमि तथा मल अपना स्थान नहीं बना सकते। यह श्वास-प्रश्वास की क्रिया प्राणायाम का कार्य करती है, और इन्द्रियों के सम्पूर्ण दोषों को भस्म करके ही छोड़ती है।

५. इन लाभों के अतिरिक्त एक बड़ा लाभ यह भी है कि व्यायाम से जाठराग्नि की प्रदीप्ति होती है। एक मैशीन में बहुत देर तक यदि क्रिया न की जावे, तो वह शीघ्र ही बिगड़ जाती है। जो मनुष्य व्यायाम द्वारा अपनी अन्न को पचाने की मैशीन में क्रिया नहीं पहुँचाते, वे प्रायः नानाविध रोगों से आक्रान्त रहते हैं। इसके बिगड़ जाने से खाया

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हुआ पदार्थ सम्यक् प्रकार से पचता नहीं और अन्दर ही अन्दर सड़ता रहता है। यही विकृत अन्न तिल्ली, कब्ज आदि रोगों को पैदा करने में कारण बन जाता है। ये ही रोग धीमे २ बढ़ होकर भयङ्कर रूप धारण कर लेते हैं। डाक्टर लोगों का कहना है कि जाठराग्नि का मन्द पड़ जाना एक भयङ्कर व्याधि है, जो कि यद्यपि प्रारम्भ में अत्यन्त साधारण जान पड़ती है और इसी लिये मनुष्य इसकी उपेक्षा भी कर देते हैं; तथापि आगे चल कर यह बहुत उपद्रव खड़ा कर देती है। कई परीक्षणों से वे इस परिणाम पर पहुँचे हैं कि यह ज्ञान तन्तुओं पर भी अपना बुरा असर पहुँचाती है। उनकी चेतनता - अनुभव करने की शक्ति - धीमे २ कम होती चली है। इसी के द्वारा कब्ज का शिकार बने हुये कई रोगियों के दिमाग देखे गये तो मालूम हुआ कि उनका बहुत भाग सड़ चुका है।

अस्तु। व्यायाम के द्वारा यह रोग अपनी जड़ ही नहीं जमा सकता। इससे उत्तरोत्तर जाठराग्नि की वृद्धि ही होती रहती है। इसी बात को आगे निम्न सूत्र में प्रदर्शित किया है -

"विदग्धं वा विरुद्धं वा,
भुक्तं शीघ्रं विपच्यते।"

जो मनुष्य नित्यप्रति नियमपूर्वक

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व्यायाम करते हैं, उनकी जाठराग्नि इतनी प्रदीप्त हो जाती है कि वे बुरा भला जो खायें, सब पच जाता है।

६. परिणामतः कोई भी व्याधि उन्हें नहीं सताती, उनका स्वास्थ्य हमेशा ठीक रहता है। आयुर्वेद में 'रोगनिवारण अथवा रोगाभाव' व्यायाम का एक मुख्य लाभ बताया गया है। वहाँ कहा है –

"व्यायामदृढगात्रस्य व्याधिर्नास्ति कदाचन। ५६, भा॰प्र॰ पूर्वखण्ड, ४र्थ प्रकरण"

इसी भाव को अथर्ववेद में निम्न मन्त्र में बतलाया है –

"विश्वन्यं सर्वा रक्षांसि व्यायामे सहामहे। अ॰ १२।१।५४"

अर्थात् 'सब रोगों तथा रोगकृमियों को हम व्यायाम के द्वारा पराजित करते हैं। वस्तुतः नैत्यिक व्यायाम के द्वारा कोई भी रोग हमारे पास नहीं फटक सकता।

रोगाक्रान्त मनुष्य को भी कई वैद्य भिन्न २ प्रकार की व्यायामों द्वारा ही ठीक करते हैं। प्रायः देखा गया है कि आसनों से मनुष्य को शीघ्र ही आराम होने लगता है। भिन्न २ आसनों में भिन्न २ स्थानों पर दबाव आदि पड़ने से वे अङ्ग सर्वथा नीरोग हो जाते हैं। शरीर में लचकता और सुडौलता आ जाती है।

व्यायाम करनेवाले से सम्पूर्ण रोग किस प्रकार दूर भागते हैं; इसका चित्र अन्यत्र बड़ा

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

शारीरिक - व्यायाम

ही सुन्दर खींचा गया है -

"व्यायामक्षुण्णगात्रस्य,
पद्भ्यामुद्वर्तितस्य च।
व्याधयो नोपसर्पन्ति ;
वैनतेयमिवोरगा: ॥

इस प्रकार व्यायाम के द्वारा रोगनिवारण स्पष्ट है।

प्रारम्भ में हमने मनुष्य के द्वारा अतिक्रमणीय कठिन मार्ग का कुछ उल्लेख किया है। उसको पार करना कठिन क्यों है? क्योंकि रोगादिक बाधायें आगे आकर उपस्थित हो जाती हैं। किन्तु इन सबको तो हमने व्यायाम के द्वारा दूर कर दिया। अब वह मार्ग सरल हो गया है। फिर क्या कारण कि ५० वर्ष की आयु में ही मनुष्य को बुढ़ापा आकर घेर ले। तो -

६. अगला उपयोग व्यायाम का हुआ - 'देह में शीघ्र शिथिलता तथा बुढ़ापे का न होना।' इसी को आयुर्वेद में -

"न चैषां सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति। न चास्ति सदृशं तेन किंचित्स्थौल्यापकर्षकम्।२९"

- इन शब्दों द्वारा प्रतिपादित किया है। आजकल ८० वर्ष के मनुष्य को तो इस दृष्टि से देखा जाता है, मानो वह अपनी भोग्य आयु से बहुत आगे बढ़ गया है। ५०, ४५ वर्ष के मनुष्य की मृत्यु कुछ जल्दी नहीं समझी जाती। ६० वर्ष का मनुष्य, सोचता है कि मैंने अपनी पूर्णायु भोग ली, अब तो मुझे इस संसार से विदा होना ही चाहिये।

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आयुओं के विषय में इतना सीमित विचार (Low standard) क्यों ? क्या यह शोचनीय नहीं? इस दुरवस्था को हटाने का उपाय यही है कि व्यायाम के द्वारा सन्तति में शक्ति का सञ्चार किया जावे। व्यायाम से प्राप्त की हुई शक्ति इस बुढ़ापे के रोग को समूल नष्ट करने में समर्थ होगी।

८. अस्तु। अब हम अगले लाभ पर आते हैं। उपर्युक्त श्लोक - (५५। मा.प्र.।सू०।४) के उत्तरार्ध में व्यायाम से स्थौल्य-व्याधि के दूर होने का निर्देश है। कई मनुष्य इस रोग के वशीभूत हो इतने मोटे हो जाते हैं कि उन्हें अपने आप को सम्हालना भी कठिन हो जाता है, उस शरीर से उनका चलना फिरना भी असम्भव हो जाता है। कहने की आवश्यकता नहीं कि वैद्य लोग उन्हें कुछ शारीरिक श्रम करने की ही सलाह देते हैं। और यही वस्तुतः इसका सबसे उत्तम इलाज है।

इसप्रकार हमने अच्छीप्रकार देख लिया कि शरीरवृद्धि के लिये व्यायाम कितनी आवश्यक है। किन्तु क्या इसका प्रभाव शरीर तक ही सीमित है? क्या दिमाग़ पर इसका कुछ भी असर नहीं पड़ता? इस पर हमने पहले कुछ प्रकाश डाला है। सचमुच दिमाग़ के लिये

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भी व्यायाम उतना ही आवश्यक है, जितना कि शरीर के लिये। व्यायाम और प्राणायाम का परस्पर सम्बन्ध ऊपर बताया जा चुका है। अमृतनाद उपनिषद् में कहा है -

" अनेन विधिना सम्यङ् नित्यमभ्यस्यते क्रमात्। स्वयमुत्पद्यते ज्ञानं त्रिभिर्मासैर्न संशयः। २८ "

इससे प्राणायाम- एवं नैत्यिक व्यायाम से- ज्ञानोन्नति स्पष्ट है। व्यायाम के द्वारा मनुष्य के अन्दर स्फूर्ति तथा ओजस्विता उत्पन्न होती है। और उससे मनुष्य के अन्दर नई सूझ करने की शक्ति जागृत होती है। साथ ही अन्तःकरण शान्त तथा पवित्र होता है। किन्तु इसके लिये व्यायाम के साथ २ ज्ञान व सौम्यता भी होनी आवश्यक है। इनको लेकर यदि मनुष्य व्यायाम का आश्रय लेगा तो निश्चय ही उसे ये आन्तरिक सिद्धियाँ सुलभ होकर प्राप्त होंगी।

इतनी दूर जाने की आवश्यकता नहीं। यह तो स्पष्ट ही है कि व्यायाम से मनुष्य का दिमाग़ ताज़ा होता है, उसमें कल्पनशक्ति का प्रसार होता है। लैण्डन कहता है - Physical exercise is necessary, if the mental powers are to be kept in the best working order. (Class management. P.25.).

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इसीकारण पाश्चात्य देशों में प्रत्येक स्कूल के साथ Play-grounds का होना आवश्यक समझा जाता है। उसे विद्यालय का एक अंग माना जाता है। और यह सौभाग्य की बात समझनी चाहिये कि हमारे यहाँ भी अब पाठालयों में क्रीडाविभाग एक आवश्यक अंग समझा जाने लगा है। इसका न होना वस्तुतः स्कूल के लिये बड़े दौर्भाग्य की बात है - "It is a misfortune for a school not to have a good ground in connection with it;" P. 7.

अस्तु। इसप्रकार हम सर्वाङ्गरूपेण व्यायाम की उपादेयता को देख कर, अब इस पर कुछ विचार करेंगे कि क्या इसके लिये भी कुछ प्रतिबन्धनों की आवश्यकता है। क्या इतनी उपयोगी चीज़ किन्हीं अवस्थाओं में हानि भी पहुँचा सकती है? इस विषय में विचारने की तो इसलिये आवश्यकता प्रतीत नहीं होती कि ऐसे बहुत कम मिलेंगे जो व्यायाम की सीमा को पार करके, भूल में पड़कर, अनर्थ करने में लगे हों। कुसमय में की हुई व्यायाम हानि पहुँचा सकती है, लेकिन उससे यहाँ हमारा अभिप्राय नहीं। हमारा तात्पर्य यहाँ केवल व्यायाम की मात्रा से है। सो इस पर विचार कर लेना भी शायद अप्रासंगिक न होगा।

एक अच्छी वस्तु भी मर्यादोल्लङ्घन से अहितकर हो जाती है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इसी प्रकार व्यायाम भी अधिकता के होने पर रोगनाश के स्थान पर रोगोत्पत्ति का कारण बन जाता है।

"अतिव्यायामतः कासो ज्वर-मुर्दिः श्रमः क्लमः तृष्णा क्षयः प्रतमको रक्तपित्तश्च जायते।"

अधिक व्यायाम से खांसी, इत्यादि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। कई बार देखा गया है कि कोई बालक खूब थक चुकने पर भी जोश में आकर दौड़ा चला जाता है। कुछ देर में वह अचेत सा होकर भूमि पर गिर पड़ता है, हाँफने लगता है। यह मुख के द्वारा जल्दी २ लिया हुआ श्वास फेफड़ों पर धक्का पहुँचाता है। छाती में दर्द होने लगती है। और इस ठण्डी वायु के प्रकोप से कफ आदि उत्पन्न होकर खांसी वगैरह अनेक रोगों को खड़ा कर देते हैं।

इसलिये व्यायाम का तभी समुचित लाभ उठाया जा सकता है, जब कि वह परिमित मात्रा में शारीरिक स्थिति के अनुसार किया जाय। चरक महर्षि कहते हैं:- "प्राक् श्रमात् व्यायामवर्जी स्यात्। (सू० ८। १८)" अर्थात् जब मनुष्य अपने आप को खूब थका हुआ अनुभव करने लगे, उस समय व्यायाम बन्द कर देवे। अन्यथा हितबुद्धि से किया हुआ व्यायाम ही परिणाम में अहितकर सिद्ध होगा। साथ ही व्यायाम की नियमितता का भी ध्यान रखना

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आवश्यक है। अनियमपूर्वक, बिना किसी निश्चित समयमें, बीच में कुछ दिन छोड़ २ कर किया हुआ व्यायाम उतना लाभप्रद नहीं हो सकता।

व्यायाम के द्वारा मनुष्य केवल अपने शरीर की ही उन्नति नहीं करता, अपि तु वह इससे सामाजिक उन्नति में भी सहायक बनता है। मनुष्य समाज में रहने वाला प्राणी है। उसकी उन्नति में समाज की उन्नति है। समाज के अवयव-मनुष्य यदि निर्बल, निर्वीय और शक्तिहीन होंगे तो समाज भी वैसा ही होगा। वह हमेशा अन्य जातियों से पद-दलित किया जावेगा, स्वतन्त्र और शक्तिसम्पन्न राष्ट्रों के मध्य में वह सन्मान की दृष्टि से न देखा जायगा। एवं व्यक्ति, समाज, राष्ट्र-प्रत्येक की दृष्टि से व्यायाम की उपयोगिता स्पष्ट है। अन्त में हम, अधिक विस्तार में न जाते हुये, " विष्कन्धं सर्वरक्षांसि व्यायामे सहामहे " इस भावपूर्ण वेदमन्त्र के साथ लेख को समाप्त करते हैं।



CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

वात पर स्थूल दृष्टि



आयुर्वेद रूपी सनातन दिव्य मन्दिर वात पित्त कफ़ नामक तीन सुदृढ़ आधारस्तम्भों पर स्थित है। इन तीनों में प्रधान स्तम्भ वात है। जो कि मन्दिर का मुख्य दारमदार है।

प्राणी मात्र के शरीर में तीन प्रकार की क्रियायें होती हैं संचालन, स्वेदन, और स्नेहन। इनमें से संचालन क्रिया वायु से होती है। यूनानी में रुधिर को सबसे बड़ा मानते हैं क्योंकि वही रसादि पोषक द्रव्यों को शरीर में सर्वत्र पहुँचाता है, परन्तु आयुर्वेद इस से सहमत नहीं है, इसका मत है कि इस रक्त को ले जाने वाला भी वात है। जैसे कि कहा है "पित्तं पङ्गु कफः पङ्गु पङ्गवो मलधातवः। वायुना यत्र नीयन्ते तत्र वर्षन्ति मेघवत्" वात शब्द ही इस बात का द्योतक है कि वह शरीर की गति शक्ति का आधारभूत है। 'वा' गति गन्धनयो से वात बनता है जिसका अर्थ गति, गमन है। जितनी प्रकार की movements इस शरीर में होती रहती हैं उन सब movements की गति शक्ति का नाम ही वात है।

• सुश्रुत में लिखा है - "विसर्गादान-

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विक्षेपैः सोमसूर्यानिलस्तथा। धारयन्ति जगद्देहं कफ पित्तानिलस्तथा"। जिसप्रकार विसर्ग (बनाना), आदान (खर्च करना, देना) और विक्षेप (चलाना गति करना) आदि क्रियाओं द्वारा सोम सूर्य और वायु जगत् को धारण करते हैं उसीप्रकार कफ, पित्त और वात भी इन तीनों क्रियाओं से शरीर को धारण करते हैं।

वात एक प्राकृतिक वस्तु material है और एक शक्ति है। वात पर विचार करने के लिये हम इसके कुछ भेद करते हैं। वात का अस्तित्व, रूप, शरीर से सम्बन्ध, भेद और कर्म —

वायु का अस्तित्व — जैसे कि प्राकृतिक जगत में गति का कारण वायु है इसी प्रकार शरीर में भी जो गति होती है उसका भी कुछ कारण होना चाहिये, इसी को आयुर्वेद में वात कहा गया है।

वायु का रूप — जैसा की विद्युत का कोई विशेष रूप नहीं है उसी प्रकार वात भी एक शक्ति है जिसका कि कोई विशेष रूप नहीं है।

वायु का शरीर से सम्बन्ध — हम ऊपर कह आये हैं कि वात एक शक्ति है जो सम्पूर्ण शरीर को धारण कर रही है, जो मन और इन्द्रियों की प्रेरक है, पट्ठों और मांसपेशियों को काम में लगाती है। जिससे शरीर की सब प्रकार की गतियाँ होती हैं यथा-रक्त संचार का होना, भोजन का अन्दर ले जाना, मलत्याग, गर्भोत्पत्ति का होना

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वात पर स्थूल दृष्टि

आदि सब प्रकार की क्रियायें इसी के द्वारा होती हैं। आधुनिक anatomic परिभाषा में इसे nervous force कह सकते हैं।

वात के भेद।— हमारे प्राचीन आचार्यों ने स्थान भेद और कार्य भेद से वात को ५ भागों में बाँटा है। प्राण, उदान, समान, अपान और व्यान.।

प्राण — प्राणोऽत्र मूर्धगः उरः कण्ठ चरो बुद्धि हृदयेन्द्रिय चित्त धृक्। ष्ठीवन क्षवथूद्गार श्वासादिकारकान्॥ प्राणवायु की हमारे शरीर में बड़ी महत्ता है। जब कोई आदमी मरने लगता है तो कहते हैं कि इसके प्राण निकल रहे हैं। वस्तुतः प्राणवायु शरीर और आत्मा में गोंद का काम करता है। ये दोनों प्राण रूपी रज्जू से बन्धे होते हैं। जब ये रज्जू क्षीण हो कर नष्ट हो जाता है तभी प्राणी की मृत्यु हो जाती है। प्राण का मुख्य स्थान सिर है। ये मस्तिष्क की मूल शक्ति है। यह हृदय मन बुद्धि सब इन्द्रियों का नियामक है। इसका मुख्य काम ज्ञान है अर्थात Brain के कार्य का नियामक है और इसे Physiological nerve force कहते हैं।

उदान :— उरः स्थानमुदानस्य नासा नाभी गलांश्चरेत्. वाक् प्रवृत्ति प्रयत्नोर्जो बल वर्ण स्मृति क्रियः। इसका मुख्य स्थान छाती है। नासिका नाभी कण्ठ में गमन करता है। श्वास-प्रश्वास का नियामक है। फुफ्फुस को गति देता है। शरीर में बल, उत्साह,

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

र्या और स्मृति आदि क्रियाओं का प्रेरक है इसे आजकल की परिभाषा में Resperatory nervous force कह सकते हैं।

समानः— समानोग्नि समीपस्थ कोष्ठे चरति सर्वशः। अन्नं गृह्णाति पचति विवेचयति मुञ्चति। यह आमाशय और आंतों में रहती है। भोजन को पचाती है। रस मलादि को पृथक् करती है और कुपित हो मन्दाग्नि, गुल्म, अतिसार आदि रोग पैदा होते हैं। इसे आजकल की परिभाषा में Palinic Excretory System कहते हैं।

अपानः— अपानो अपानगः श्रोणी बस्ति मेढ्रो रुगोचरः शुक्रार्त्तव शकृन्मूत्र गर्भनिष्क्रमण क्रियः। ये यथा समय मल मूत्र शुक्र आर्तव गर्भ को बाहर फेंकता है। कुपित हो वस्ति, गुदा प्रभृति अंगों में नाना प्रकार के रोग पैदा करता है। इसे Palnic - की Excretory nerve force कहते हैं।

व्यान :— सर्व देह-चरो व्यानो रस संवहनोद्यतः। स्वेदास्रक् स्रवणश्चापि पञ्चधा चेष्टयत्यपि। व्यानो तदि स्थित कृत्स्न देहचारी महाजवः। क्रुद्धश्च कुरुते रोगान्प्रायशः सर्व देहगान्॥ व्यान वायु हृदय में रहता हुआ सारे शरीर में गति करता है। रस रक्तादि शारीरिक द्रवों को गति देता है। स्वेदादि को बाहर निकालता है। उत्क्षेपण, अवक्षेपण, आकुञ्चन, प्रसारण और गमन आदि Involuntory movements का प्रेरक है। आधुनिक परि-

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वात पर स्थूल दृष्टि

भाषा में Symphatic nerve force कहते हैं।

वात के कार्य :- ऊपर कहा जा चुका है कि वात शब्द शरीर की गति शक्ति का प्रेरक है। चरक महर्षि कहते हैं "वायुस्तन्त्रयन्त्रधरः तन्त्र्यते नियम्यते अनेन इति तन्त्रम्" जिसमें यन्त्रादि नियम पूर्वक चलते हैं अर्थात् हृदय फुफ्फुस आदि यन्त्रों का चलाने वाला है। बड़ी से बड़ी और छोटी से छोटी जितनी भी क्रियायें शरीर में होरही हैं उन सब का प्रवर्तक वायु है। 'नियन्ता प्रणेता च मनसः' मन को नियन्त्रित करता और उसे भिन्न २ इन्द्रियों तक ले जाना भी इसी का कार्य है। वात ही सारे शरीर के ज्ञान को मस्तिष्क में पहुँचाता है अतः इसे Sensory nerve force कहते हैं। और यह मस्तिष्क की आज्ञा सारे शरीर में पहुँचाता है अतः इसे motor nerve force कहते हैं। 'समीरणोऽग्नेः' यह पाचक रसों का प्रवर्तक है। पाचक रसों को बाहर निकाल कर अग्नि को तीव्र करता है और रसमलादि को अलग २ करके मल आदि को बाहर फैंक देता है। अतः यह Excretory nerve force है। अतः हम इस परिणाम पर पहुँचे कि शरीर में जितनी भी क्रियायें हो रही हैं वे सब वायु के कारण ही हो रही हैं। चाहें वे क्रियायें शारीरिक हों या मानसिक। वस्तुतः वात एक दिव्य शक्ति है जो सारे शरीर को

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

धारण करती हुई उस पर राज्य कर रही है।

जब वात कुपित हो जाता है तो सारे शरीर में भिन्न २ प्रकार के उपद्रवों को पैदा करता है। इसके कुपित होने पर जो लक्षण होते हैं उनका वर्णन करते हुए प्राचीन आचार्यों ने लिखा है कि वात "रूक्षः शीतो लघु सूक्ष्मश्च लोऽथ विषदः खरः। विपरीतगुणैर्द्रव्यै मारुतः सम्प्रशाम्यति"। वात एक nerve force है। जिसके कुपित हो जाने से शरीर क्षीण हो जाता है * जिससे उसका पोषण ठीक २ नहीं होता। जिस प्रकार यदि कोई मशीन लगातार चलती रहे और उसे तैल आदि स्निग्ध पदार्थ न मिलें तो वह रूक्ष हो जाती है। उसी प्रकार शरीर को ठीक २ पोषण द्रव्य न मिलने से उसमें भी रूक्षता आ जाती है। इसी लिये इसे रूक्ष कहा गया है। जब वात कुपित हो जाता है तब सब अंगों की शक्तियाँ क्षीण हो जाती हैं। जिससे उसमें रक्त संचार ठीक २ नहीं होता। जिससे उसके cells में Degeneration की क्रिया शुरू हो जाती है। जिससे उसकी उष्णता घट जाती है। और शैत्य पैदा हो जाती है। इसी लिये वात को शीत कहा है। वात के कुपित होने से शरीर * में निर्बलता हो जाती है। जिससे शरीर की पुष्टी न होकर उसमें क्षीणता, लघुता, कृशता आदि पैदा हो जाते हैं। इसीलिये इसे लघु कहते हैं। कफ और

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वात पर स्थूल दृष्टि

पित्त को हम देख सकते हैं ✓ पर वात को हम देख नहीं देख सकते। और इसके विकार भी सूक्ष्म होते हैं। जैसे कि कफ और पित्त के विकारों को तो हम देख सकते हैं। उससे अंग के रूपादि में भेद हो जाता है। पर वात के प्रकुपित हो जाने पर रूपरंग में कोई भेद नहीं आता जैसे हाथ में कंप कपी सी हो जाती, किसी अंग का Dead हो जाना, आदि। अर्थात इसके कार्य भी सूक्ष्म हैं इसी लिये इसे सूक्ष्म कहा है। यह सब शरीर की क्रियाओं का संचालक है, गति देने वाला है इसी लिये इसे चल कहते हैं। किसी पदार्थ के अवयवों को आपस में जोड़ने के लिये किसी द्रव की ज़रूरत होती है जो सौम्यगुण हो चाहे वह जल हो या अन्य कोई स्निग्ध पदार्थ। जब शरीर में वात का प्रकोप होता है तब रूक्षता पैदा हो जाती है अर्थात स्निग्धता कम हो जाती है। जिसके परिणाम स्वरूप शरीर के अवयवों में टूटने की, अलग २ होने की क्रिया शुरू हो जाती है। इसी लिये इसे विशद कहा है अर्थात अलग २ करने वाला है। वात के प्रकुपित होने से शरीर की स्निग्धता नष्ट हो जाती है जिससे वे स्थान रूक्ष और कठोर से हो जाते हैं। जैसे हड्डियों पर Calcification होने से वह दृढ़ हो जाती है पक जाती है। उनकी मुलायमता नष्ट हो जाती है। इसी प्रकार वात प्रकुपित होकर arteries और veins की

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दीवार को कठोर कर देता है जिससे उनकी Elasticity नष्ट हो जाती है। और उनमें कठोरता पैदा हो जाती है। इसी लिये इसे खर कहते हैं अतः हमने देखा कि वात के प्रकुपित होने से शरीर में रूक्षता, शीतता, लघुता आदि दोष पैदा कर देता है। वात के निर्बल होने से हृदय आदि सब अंग निर्बल हो जाते हैं। हृदय के निर्बल होने से रक्तसंचार ठीक २ नहीं होता जिससे त्वचा काली नीली सी हो जाती है। त्वचा के पोषण के न्यून हो जाने से बालों की जड़ें भी क्षीण हो जाती हैं जिससे वे झड़ने लगते हैं। और रक्त संचार सम्बन्धी अनेक दोष पैदा हो जाते हैं। यदि आँतों में वात का प्रकोप हो जाय तो मांसपेशियों में स्तम्भ और ऊर्ध्व क्रियायें होने लगती हैं। जिससे मलबन्धादि रोग हो जाते हैं। मूत्रमार्ग में वात के प्रकोप से मूत्ररोध, श्वास नालियों में वात के प्रकोप से ऊर्ध्व होकर श्वास रोग का वेग शुरू हो जाता है। वात प्रकोप से चक्षुरादि इन्द्रियों की संज्ञा नष्ट होकर मूकता आदि रोग नष्ट हो जाते हैं। और यदि संज्ञा व व्यापार चेष्टा भी मन्द हो जाय तो एकाङ्ग या पक्षाघात आदि रोग हो जाते हैं। अतः हम इस परिणाम पर पहुँचे कि वात के कुपित होने से शरीर की सब क्रियायें विकृत हो जाती हैं। इसी लिये वात को शरीर का अधिपति कहा है। शरीर की स्थिति वात, पित्त, कफ, रस रक्तादि पर निर्भर है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वात पर स्थूल दृष्टि

इन सब का चलाने वाला भी वात है जैसे कि कहा है 'पित्तं पङ्गुः कफः पङ्गुः पङ्गवो मलधातवः। वायुना यत्र नीयन्ते तत्र गच्छन्ति मेघवत्"। अतः हम इस परिणाम पर पहुँचे कि वात एक दिव्य शक्ति है जो शरीर के ~~संचालन~~ संचालन की मूल शक्ति है। और जो हमारे सारे शरीर को धारण कर रहा है, जिसके बिना हम एक क्षण भी ~~जी~~ नहीं जी सकते।

वायु के स्वरूप का वर्णन करते हुए आत्रेय भगवान् लिखते हैं :-

वायुरायुर्बलं वायुर्वायुर्धाता शरीरिणाम्।
वायुर्विश्वमिदं सर्वं प्रभुर्वायुः स्वकीर्तितः॥

वात प्रकोप की सामान्य चिकित्सा-

वात प्रकोप के लक्षणों का वर्णन करते हुए ऊपर कह आये हैं कि वात 'रूक्षः शीतो लघुः सूक्ष्मश्चलोऽथ विशदः खरः। विपरीत गुणैर्द्रव्यैर्मारुतः सम्प्रशाम्यति॥' अतः जो पदार्थ रूक्षता, शीतता, लघुता, सूक्ष्मता, चलता, विशदता, खरता, को दूर करके स्निग्धता, उष्णता, गुरुता, स्थूलता आदि गुणों को पैदा करें वे पदार्थ वात हर हैं। रस की दृष्टि से मधुर और ~~अम्ल~~ अम्ल रस वातहर हैं। वात निर्बलता पैदा करता है अतः सुपच पदार्थ जैसे दूध, मक्खन, घृत, दधि, द्राक्षा, बादाम आदि के बने सुपच भोजन और बल्य पदार्थ बला, अश्वगन्धा, शतावरी, आदि पदार्थ वात प्रकोप को शान्त करते हैं। बल्य औषधियों के बने तैलों की मालिश करके धूप में बैठ आतपस्नान करने से भी वात प्रकोप शान्त हो जाता

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अत्यधिक शारीरिक, मानसिक श्रम, चिन्ता, अति अध्ययन आदि से भी वात प्रकुपित हो जाता है। अतः इस वात रोगों में विश्राम की बड़ी आवश्यकता होती है। वायु परिवर्तन देशपरिवर्तन भी स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालता है। वात प्रकोप यदि आँतों में हो जाय तो वातहर घृत या तैल पिलाने चाहियें और विरेचक पदार्थों से विरेचन भी करवा देना चाहिये। इस प्रकार हमें पता चला कि वात एक दिव्य शक्ति है जो शरीर की संचालक शक्ति का मूल है और ये कुपित होकर रूक्षता, शीतता, लघुता, सूक्ष्मता आदि दोषों को पैदा करती है और इसी लिये स्निग्ध, उष्ण, गुरु, आदि गुण वाले पदार्थों से शान्त ~~हो जाती है~~ हो जाता है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शरीर-रक्षा

ले. ब्र. भीमसेन जी ११

पाठकगण! इस विनश्वर संसार में भिन्न २ स्वभाव के मनुष्य उत्पन्न होते हैं और वे अपने जीवन का भिन्न २ उद्देश्य निर्धारित करते हैं। कुछ तो जीवन का केवल यही उद्देश्य समझते हैं कि हम इस संसार में सुख पूर्वक रहें; चाहे अन्य कोई मरे या जिए, हमारी पेटपूर्ति में किसी भी प्रकार का विघ्न न पड़े; किसी को दिन में दो बार खाना न खाकर भले ही एक बार खाने को मिले परन्तु हमें दिन में तीन चार बार खाने को अवश्य मिल जाना चाहिए। अर्थात पहले प्रकार के संसार में वे मनुष्य होते हैं जिनका उद्देश्य "अर्थोऽस्तु नः केवलम्" तक ही सीमित है। दूसरे प्रकार के मनुष्य ऐसे भी दृष्टि गोचर होते हैं जो स्वार्थ को लातमार, ऐहिक सुखों का परित्याग कर पारमार्थिक सुख की ही कामना करते हैं। तृतीय श्रेणि के वे लोग हैं जो ऐहिक सुखों की उत्कण्ठा रखते हुए भी स्वदेश और जाति को आपद्ग्रस्त देखकर स्वसुलभ सुख को ठुकरा कर देश के लिए अपने को खतरे में डालते हैं। दयानन्द, जवाहरलाल नेहरू और गान्धी इसके ज्वलन्त उदाहरण हैं।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इसी प्रकार यदि जगत के किसी भी कोने पर दृष्टि दौड़ाई जाए तो प्रत्येक मनुष्य का उद्देश्य सुख ही प्रतीत होता है। ऊपर की तीनों श्रेणियों का उद्देश्य सुख है यह बात अस्पष्ट नहीं है॥

नीतिज्ञ विष्णुशर्मा ने एक श्लोक में कहा है कि "धनाद्धर्मं ततः सुखम्"। धन से धर्म में प्रवृत्ति होती है। इस विषय में भले ही लोगों में मतभेद हो परन्तु यह सर्व सिद्ध है कि धर्म से सुख की प्राप्ति होती है। इसी प्रकार हमें धर्म तक पहुँचकर रुक न जाना चाहिए अपितु एक कदम आगे बढ़ते हुए यह भी सोचना चाहिए कि धर्म की वृद्धि का क्या कारण है? जिसका आश्रय लेने से धर्म में उत्तेजना हो सकती है। इस प्रश्न का जवाब भिन्न २ मनुष्य भिन्न भिन्न देंगे परन्तु हम यहाँ कालिदास के ही उद्गार को उद्धृत करते हैं। उसने लिखा है कि "शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्"। ठीक ऐसा ही उद्गार हमें भावप्रकाश — वैद्यक का उच्च कोटि का ग्रन्थ — से भी मिलता है। धर्म का मूल कारण बताते हुए वहाँ कहा है कि "धर्मार्थकाममोक्षाणां मूलमुक्तं कलेवरम्"॥

उपर्युक्त विस्तार को संकुचित करके थोड़े शब्दों में यों कह सकते हैं कि:- प्रत्येक मनुष्य के जीवन का उद्देश्य सुखप्राप्ति है। सुख के लिए हमें अवश्य धर्म का आश्रय लेना पड़ेगा; और धर्म का मूल कारण "स्वस्थ शरीर" ही है॥ पाठकगण! इस विवेचना से हम इसी परिणाम पर पहुँचते हैं कि शारीरिक उन्नति के बिना हम सुखोपभोग के

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

शरीर - रक्षा

यही अवस्था दुकानदारों की भी आजकल यहां देखने में आती है। केवल पैसे के लोभ से प्रात: सात बजे जो वे दुकान खोलते हैं तो वह रात्रि के बारह बारह बजे तक बन्द होने में भी नहीं आती। रोटी भी वे दुकानों पर मंगवा लेते हैं क्योंकि यदि वे आराम से घर में रोटी खाने के लिए जाएं तो शायद उनके कई ग्राहक वापिस लौट जाएं और इतना पैसा उनके हाथ में न लगे। सारा दिन शहर की गन्दी हवा में पैसे की धुन में मस्त होकर उन्हें न अपने शरीर की परवाह है और न अपने बाल बच्चों की। उन से इतना भी नहीं बन पड़ता कि वे सायंकाल के समय एक डेढ़ घण्टा शहर के बाहिर हवा खाने के लिए चले जाएँ। यदि कभी बीमार पड़ गए तो सारा बटोरा हुआ पैसा उसी मार्ग से निकल जाएगा जिससे आया था। रुग्णावस्था में परमात्मा से मनुष्य प्रार्थना करता है कि हे परमात्मन! यदि इस बार स्वस्थ हो जाऊँ तो अवश्य ही नियमपूर्वक व्यायाम इत्यादि नित्यकर्म किया करूँगा परन्तु ज्यों हि वह स्वस्थ होता है फिर उसी संसार के झंझटों में फंस कर परमात्मा के दरबार में की हुई प्रतिज्ञा को भूल जाता है। मनुष्य अपने जीवन सुधार के लिए कई प्रोग्राम बनाता है परन्तु कल २ करते २ उसके सब प्रोग्राम उसके प्राणों के साथ अन्त में समाप्त हो जाते हैं। मनुष्य सोचता है कल से अवश्य चार बजे उठा करूँगा। घड़ी पर एलार्म लगा कर रखता है। प्रात: जब एलार्म का शब्द कानों के पर्दों को फाड़ता हुआ पड़ता है तो यही सोचता है अच्छा आज सो लूँ। कल से तो अवश्य ही उठा करूँगा। इस प्रकार हम लोगों का जीवन आजकल करते २ बीत जाता है। भाइयो! जीवन का समय बहुत थोड़ा है तुम्हें कुछ समय के लिए शरीररूप पारस पत्थर मिला है। इस के

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आयुर्वेद

स्पर्श से अपने ऐहलौकिक तथा पारलौकिक जीवन को स्वर्णमय बना लो। अन्यथा पछताओगे। सचमुच इसी शारीरिक दुर्बलता के कारण हमारी हिन्दुजाति पर जितने अत्याचार होते हैं जिनको सुनकर रोंगटे खड़े हो जाते हैं। हमारे अधिकारों की परवाह नहीं की जाती। क्योंकि हम निर्बल हैं। यदि आज हमारे में स्फूर्ति और जागृति उत्पन्न हो जाए तो वही शासक, जो बात २ में यवनों का पक्ष लेते हैं, हमारी भी कदर करने लग जाएं। हीनावस्था को प्राप्त दीपज्वाला की अग्नि को वायु क्यों बुझा देती है? और प्रचण्ड रूप धारण किए हुए दावानल को क्यों उत्तेजित करती है? यह बात तभी समझ आ सकती है जब "कृशे कस्यास्ति सौहृदम्" के सिद्धान्त को भली भाँति समझ लिया जाए। हमारा इस लेख लिखने का अभिप्राय यह कदापि ही नहीं कि आप शारीरिकोन्नति के सिवाय और सब को भुला दें परन्तु आर्यसमाज के छठे नियम — संसार का उपकार करना इस समाज का मुख्य उद्देश्य है अर्थात् शारीरिक आत्मिक और सामाजिक उन्नति करना — के अनुसार शारीरिक उन्नति [illegible] अन्य उन्नतियों से पहले ध्यान देना चाहिए। शरीर रक्षा के और भी बहुत से पहलू हैं विस्तारभय से लेख को यहीं समाप्त करता हुआ आखिर में यही कह देना चाहता हूं कि "शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्"

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

शरीर - रक्षा

उद्देश्य को पूर्ण नहीं कर सकते। सुख का कारण धर्म और धर्म का आदिमूल शरीर कैसे है? इसकी व्याख्या न करते हुए हम इस बात को धर्म ग्रन्थों पर ही छोड़ देते हैं।

उपरि लिखित भूमिका से स्पष्ट है कि जीवन-यात्रा में शरीर को कितना महत्व दिया गया है। शरीर के इस महत्व की उपेक्षा करके हम इस पर किस प्रकार अत्याचार करते हैं इस को भी यहां सोचना आवश्यक प्रतीत होता है। शरीर को प्रजा की उपमा दी जा सकती है अर्थात जिस प्रकार अत्याचारों से पीड़ित होकर प्रजा राजा को छोड़ देती है और उसके सुख का साधन नहीं हो सकती इसी प्रकार हद से ज्यादह अत्याचारों का बोझा लाद देने पर शरीर भी हमारे से सत्याग्रह कर बैठता है और हमारे से शीघ्र ही पृथक् होकर हमारे जीवन के सुख का कारण नहीं हो सकता। शरीर पर सब से अधिक अत्याचारी होने का

कतई हम विद्यार्थियों पर ही है। आजकल स्कूलों में जाकर यदि विद्यार्थियों के चेहरे को देखा जाए तो वे बिलकुल उतरे हुए होते हैं। इसका एकमात्र कारण यही है कि हम शरीर पर हद से ज्यादह अत्याचार करते हैं। परीक्षा के पूर्व के समय को पूरी तरह से दुरुपयोग कर के परीक्षा के पास आजाने पर शरीर को परिश्रम से लादकर इस योग्य बना देते हैं कि वह बिलकुल कृश होजाता है। हमारा सारा जोर पढ़ाई पर ही आजाता है। निद्रा स्नान और व्यायामादि सब कैसे भूल जाते हैं जैसे कि इनका ज़िन्दगी से सम्बन्ध भी न हो। रात्रि को १२ या १ बजे तक जागकर हमारा दिमाग इस प्रकार थक जाता है कि अगले दिन किसी भी गूढ़ विषय को सोचने के क़ाबिल नहीं रहता। आधुनिक मशीन भी यदि हमेशा चलती ही रहा करे तो वह भी कुछ ही अरसे में जवाब दे देती है। शरीर की इस जटिल मशीन की तो बात ही क्या है। यहां पर एक उपयुक्त घटना

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

का उल्लेख कर देना आवश्यक है।
"एक बार matric की परीक्षा के भवन में एक विद्यार्थी महाशय उत्तरपत्र लिख रहे थे। अपनी श्रेणी में सर्वप्रथम थे। प्रथम विद्यार्थियों के स्वभाव से लाचार होकर वे गतरात्रि को सारा समय पढ़ते ही रहे। शायद उन्होंने यह समझा कि शरीर का एकमात्र उद्देश्य यही है कि श्रेणी में फर्स्ट रहा जाए। पहला प्रश्न उन्होंने बड़ी फुर्ती से झटपट कर डाला परन्तु दूसरा प्रश्न डाला सहल न था। अचानक ही वह विद्यार्थी डैस्क पर अपनी बाहु फैला कर और उस पर सिर धर कर मुख नीचे कर कुछ दूसरे प्रश्न को सोचने लगे। बस अब क्या था रात्रि का तो थका हुआ ही था। सोचते २ पल में ही मिनट में निद्रा देवी के फन्दे में आ फंसा। तीन घण्टे का पर्चा था। अतः तीन घण्टे बाद उत्तर पत्र लौटाने के समय जब विद्यार्थियों में ज़रा कोलाहल हुआ तो श्रीमान जी एक दम नींद से चौंक कर उठे और आश्चर्य भरी दृष्टि से अन्य विद्यार्थियों से पूछने लगे कि क्या तीन घण्टे गुज़र गए?" "क्रियमाणस्य कालः पिबति तद्रसम्" के अनुसार अब आश्चर्य प्रगट करने पर समय ने वापिस तो लौट ही नहीं आना था। परीक्षा भवन से बाहिर निकलने पर जब उसने अपने प्रश्नपत्र को आगे पढ़ा तो उसे आगले सभी प्रश्न अच्छी तरह आते थे"। इस प्रकार हमने देखा कि श्रेणी में सर्वप्रथम विद्यार्थी का भी परीक्षा में केवल रात्रि को दिमाग को आराम न देने से दिवाला निकल गया। इस घटना से उस विद्यार्थी को इतना धक्का लगा कि उसने रात्रि को ९ बजे के बाद, अवशिष्ट विद्यार्थी जीवन में, पढ़ना ही बिलकुल छोड़ दिया। इस घटना से स्पष्ट है कि हम विद्यार्थी शरीर पर कितना अत्याचार करते हैं। परीक्षा तीन चार मास पूर्व के समय को तो हम व्यर्थ नष्ट कर देते हैं परन्तु परीक्षा के पास आने पर सारी रात मिट्टी के तेल के लैम्पों पर सूक्ष्म२ काम करते हैं। यही कारण है कि आज स्कूलों तथा कालिजों के विद्यार्थियों की आंखों पर चश्मा चढ़ा देखते हैं।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

मले (श्री सुधन्वा जी) रिया की प्राकृतिक चिकित्सा

चिकित्सा जगत में साधारणतः यह माना जाता है कि मलेरिया का कारण एक खास जीवाणु है। एक विशेष मक्खी जब आदमी के रक्त को चूसती है तो रक्त की लाला ग्रन्थियों में से बेशुमार संख्या में भरे हुए ये जीवाणु मनुष्य के खून में चले जाते हैं। खून में वृद्धि पा कर तथा उनमें भिन्न २ प्रकार के परिवर्तन (Pathological changes) कर यह रोग पैदा करते हैं। परन्तु यह सिद्धान्त कि मलेरिया ही नहीं अपितु किसी भी रोग के शरीर में पनपने के लिये रोग जीवाणु संक्रमण से पहले मनुष्य का शरीर किसी न किसी रूप में अस्वस्थ (Defective) होता है। लोग आम तौर पर भूल जाते हैं। यदि शिक्षित जनता इस बात को अच्छी तरह हृदयङ्गम कर ले तो आजकल जो सारे संसार में दवाइयों की गुलामी का प्रचार होगया वह नहीं रहेगा। लोग रोग-निवारण तथा स्वास्थ्य संवर्धन के लिये दवाइयों मात्र के आसरे पर न रह कर प्राकृतिक नियमों के पालन पर अधिक ध्यान देने लगें। मलेरिया के विषय में भी यही कहा जा सकता है, लोग इस बात को भूल गये हैं कि वस्तुतः

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मलेरिया का कारण खून की खराबी कमजोरी (Defection या debility) ही है। ऐसे खून में ही मलेरिया के जीवाणु पनप सकते हैं और रोग पैदा कर सकते हैं अन्यथा नहीं। यह परीक्षाओं द्वारा देखा गया है कि यदि किसी आदमी का खून स्वच्छ और भरा हुआ होता उसको मलेरिया नहीं हो सकता चाहे वह उस स्थान में भी क्यों न रहे जहां मलेरिया फैला हुआ है। प्रायः ऐसा होता है कि मजबूत स्वस्थ आदमी भी मलेरिया के शिकार बन जाते हैं। पर यहां यह बात ख्याल रखनी चाहिये कि स्वस्थ आदमी भी आहार विहार में गलती कर सकता है और थोड़ी भी आहारादिक विषयक गलतीयें खून पर एकदम प्रभाव पड़ता है। खून की थोड़ी सी भी खराबी कभी २ भयंकर परिणामों को पैदा करती है।

यह ठीक है कि कुनीन से जीवाणु मलेरिया के जीवाणु जाते हैं पर कुनीन खून के तनु तत्वों (Tissue-substance) को कमजोर करती है और इस के साथ २ आजकल नये परीक्षाओं से भी यह भी प्रमाणित हो चुका है कि जिस खून में कुनीन के लवण पर्याप्त मात्रा में घुले हुए हों (saturated) हो उस खून में ओषजन को आत्मसात् करने और तनुओं में विसर्जन करने की शक्ति कम होजाती है अतः कुनीन से शरीर के तनुओं की शक्ति (Vital power) कम होजाती है। खास कर वात तनु (Nerve tissues) की। अतः—

हमारा विषय प्राकृतिक

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चिकित्सा है। प्राकृतिक चिकित्सा का उद्देश्य मनुष्य के खून को इस प्रकार शक्ति सम्पन्न करदेना है कि जिससे उसमें मलेरिया के जीवाणु पनपने न पावे। Blood की Pathology (विकृति विज्ञान) पर विचार करे तो निम्न मुख्य कारण हैं जिससे मनुष्य के खून में खराबी आती है —:

१ खून में ओषजन की मात्रा का कम होना। खून में ओषजन की मात्रा निम्न कारणों से कमहोतीहै

क- शुद्ध हवा का अभाव
ख फुफ्फुस की कमजोरी
ग खून की रचनात्मक खराबी

२. भोजन कम खाना

३. अधिक भोजन खाना

४ शरीर के विविध तन्तुओं की वृद्धि और स्वास्थ्य के लिये आवश्यक भिन्न २ तत्वों का भोजन में अभाव। मनुष्य के दैनिक भोजन में निम्न तत्व अवश्य कुछ न कुछ मात्रा में होने चाहिये।

क. Protein अर्थात् भिन्न २ दालें, कन्द मूल, शाकादि
ख Carbohydrates - अर्थात् भिन्न अनाज आटा आदि
ग. Fats. घृत दूध आदि
घ. Mineral salts. नमक मसाला
ङ. Vitamins कच्चे फल तथा ताजी सब्जियां घी दूध आदि
च. फोक पदार्थ (Roughage) यथा बिना छना आटा हरी सब्जियां फल आदि।

५ मनुष्य के शारीरिक पाचक यन्त्रों में भोजन का ठीक प्रकार से

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पाचन, विश्लेषण और आत्मीकरण (Assimilation) न होना।

हम जब भोजन खाते हैं तो वह चबाने से तथा आमाशय और छोटी आंतों की क्रिया Muscular action से सूक्ष्मातिसूक्ष्म परमाणुओं में विभक्त होजाता है और फिर भिन्न २ पाचक स्रावों यथा लाला (Saliva) आमाशय रस आदि के मिलने से और उनकी रासायनिक तथा स्वाभाविक (Vital) क्रियाओं के परिणाम स्वरूप शरीर के तनुओं के योग्य भोजन के रूप में परिणित होजाता है। यदि उल्लिखित किसी भी क्रिया में खराबी हो तो तनुओं को भोजन ठीक नहीं मिलेगा।

६ शरीर में उत्पन्न भिन्न २ प्रकार के मलरूप स्रावों का शरीर से पूरी तरह से न निकलना। मुख्यतया निम्न मलरूप स्राव हैं।

क- तनुओं के विभजन से परिणाम स्वरूप बने मल।

ख. भोजन का वह भाग जो हजम नहीं हुआ।

ग. भोजन का अवशिष्ट भाग (Residue)

घ. तनुओं द्वारा प्रयोग में न लाया गया कोई पदार्थ.

ङ. खून में किसी अन्य अनावश्यक हानिकर पदार्थ का आजाना।

७ शरीर के मुख्य २ अन्तःस्राव (Endocrine Harmons) का न निकलना या उनका खून में Absorb न होना.

८. शरीर के अंग प्रत्यङ्ग में खून का ठीक तरह से न पहुंचना

उल्लिखित वर्णन से स्पष्ट है कि यदि हम रक्त का शोधन प्राकृतिक तौर पर करना चाहते हैं

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मलेरिया

तो उसका सर्व प्रथम उपाय यह है कि खून के पैदा करने का काम शरीर में बन्द कर देना चाहिये। और शरीर के अंग प्रत्यंग को उत्तेजित किया जावे ताकि उससे उत्पन्न रासायनिक क्रियायें वे अपने मलभूत विष को निकाल सकें। हम प्रतिदिन जो भोजन खाते हैं वह भोजन आमाशय तथा आंत द्वारा हजम होकर खून में चला जाता है और खून के द्वारा सम्पूर्ण शरीर के अवयवों में पोषक तत्व पहुंचाता है। यदि खून में पहले से ही विकार हो और हम प्रतिदिन नियम पूर्वक भोजन करते जावें तो शरीर के अवयवों को अपने शोधन का या अपने में संचित विष को निकालने का अवसर नहीं मिलता। यदि हम भोजन न खावें तो एक तो आंत तथा आमाशय को विश्राम मिलता है दूसरा रक्त का प्रवाह उधर से न्यून होकर शरीर के अन्य भिन्न अंगों में अधिक हो जाता है जिससे cells में रासायनिक क्रिया अधिक वेग से होती है और उनमें संचित मलभूत विष भी खून में मिल कर प्रश्वास द्वारा बाहर निकल जाता है। इसलिये खून की शुद्धि के लिये उपवास अत्यन्त आवश्यक है क्योंकि यदि हम आमाशय को पूरी तरह खाली न होने पर तथा भूख के ठीक न लगने पर भी भोजन खा लेते हैं तो वह भोजन ठीक तरह से पच न सकेगा। इससे

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कई अन्य प्रकार विषै उत्पन्न होकर आमाशय तथा आंतों को निर्बल कर देती हैं। वास्तव में जब सच्ची भूख होती है तो पेट के अन्दर मांसपेशियों का संकोचन तथा प्रसार अधिक वेग से होने लगता है जो कि वात नाड़ियों को उत्तेजित करता है जिसके परिणाम स्वरूप भूख लगती है। पर यदि आमाशय में पाचक रस कम होगा या आमाशय अधिक खाने से थका हुवा होगा तो वे गतियां न रहेंगी और भूख भी न लगेगी। यदि पेट में थोड़ा सा भी भारीपन या अत्यन्त हलकी भी ग्लानि हो तो सच्ची भूख नहीं होती। जब भूख वास्तव होती है तो हलकी सी भोजन द्रव्यों की गन्ध या इच्छा से भी लाला स्राव निकलता है। ऐसी अवस्था में भोजन खावेंगे तो वह ठीक तरह से पच कर शरीर में पोषक तत्व पहुंचायेगा। पर भूख न होने पर या कम होने पर खाया हुआ भोजन विष का काम करता है क्यों कि वह ठीक तरह से पचता नहीं अतः अपक्व पदार्थ के आंतों में रहने से वहां भिन्न २ रासायनिक परिवर्तनों से सड़ांद (Putrifection) पैदा होती है।

हमारी आंतों में साधारण तया दो प्रकार के जीवाणु रहते हैं एक तो पूतिवर्तक (Putrifective) तथा दूसरे अम्लीय द्रव्योत्पादक (Acid forming organism) इनमें से जब कोई एक बढ़ता तो दूसरा स्वभावतः ही कम हो जाता है। ठीक तरह से पचे भोजन से उत्पन्न भिन्न २ अम्लीय रस द्वितीय प्रकार के जीवाणु अर्थात्

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मलेरिया

अम्लोत्पादक जीवाणु के लिये उत्पन्न होते हैं। और उनकी वृद्धि करते हैं। जिससे वे Alemantory canal की शुद्धि करते रहते हैं। पर यदि भोजन ठीक तरह से न पचे तो उसका कुछ अवशिष्ट भाग आँतों में बचा रहता है उससे सड़ांद पैदा होती रहती है। जिससे उन प्रति-प्रवर्तक जीवाणुओं की और भी वृद्धि होती है और वे अन्न में और भी ज्यादा सड़ांद पैदा करते हैं। इस सड़ांद से उत्पन्न विषद्रव्य खून में मिल कर उसको भी Poisonous कर देते हैं। अतः खून की शुद्धि के लिये या यों कहिये कि शरीर में संचित विष को निकालने के लिये निम्न बातें आवश्यक हैं।

1. अच्छी तरह भूख लगने पर ही भोजन खाया जावे।
2. कभी २ नियमित उपवास द्वारा आमाशय तथा आन्त्र का शोधन किया जावे। इसके लिये उपवास काल में पानी का पीना तथा व्यायाम ही का करना खास कर पेट की व्यायाम करना आवश्यक है।
3. भोजन में उपर लिखे आवश्यक भोजन द्रव्य Protein, Carbohydrates, Fats, Salts, Vitamin आदि की उपयुक्त मात्रा हो। भोजन में फल ताजी सब्जियां तथा दूध आदि आवश्यक रूप में होने चाहिये। Carbohydrate तथा निशास्ता क्योंकि अम्लत्व उत्पन्न करते हैं अतः इनकी अधिक मात्रा होनी चाहिये।

इसके सिवाय बुखार आदि की अवस्था में जब कि शरीर में विष की मात्रा अधिक होती है और शरीर उसको बाहर निकालने के लिये गर्मी रूप में अपनी तड़प को दिखा रहा होता है

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तो हमें उसकी सहायता करनी चाहिये। इसके निम्न उपाय हैं।

1 भोजन त्याग कर ठोस भोजन बिल्कुल बन्द कर देने चाहिये। यदि आवश्यकता हो तो दूध या दालों के रसे या फलों या सब्जियों के रस सेवन कर सकते हैं।

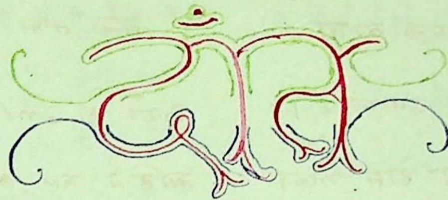
2 पेट तथा आंतों को साफ रखना चाहिये। बड़ी आंत को साफ करने का सर्वोत्तम उपाय वस्ति है। छोटी आंतों तथा पेट को साफ करने के लिये थोड़ी २ देर बाद गर्म पानी पीना चाहिये।

3 त्वचा तथा अन्य मल निसारक अंगों को उत्तेजित करना चाहिये ताकि वे मल को अधिक से अधिक मात्रा में निकाल सकें। इसके लिये भिन्न २ तरह के स्नान यथा गर्म पानी का स्नान, वाष्प तेलों की मालिश. steam bath. X-Ray आदि करनी चाहिये।

4. इसके सिवाय शरीर को आराम देना, किसी तरह का मानसिक या शारीरिक अत्यध्यवसाय, चिन्ता, क्रोध, शोक आदि का दूर करना भी आवश्यक है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



ले. निरञ्जनदेवजी

स्वास्थ्य का ठीक रहना बहुत सी बातों पर निर्भर है परन्तु उन सब में सब से उच्च स्थान दाँत का है। किसी भी आदमी की स्वास्थ्य सम्बन्धीय परीक्षा को करते हुए इस बात पर अवश्य ध्यान देना चाहिये कि उसके दांतों की क्या अवस्था है। जिन आदमियों के दाँत खराब हैं उनको स्वस्थ कहना बड़ी भारी भूल करना है; क्योंकि जो भी हम भोजन करते हैं उससे पूर्व कि वह आमाशय में पहुंचे दांत उसको अच्छी तरह से पीसने (Soft Pulp करने) का प्रयत्न करते हैं। तदनन्तर वह आमाशय में जाकर भिन्न २ रसों में परिवर्तित होता है। यदि हमारे दाँत स्वस्थ नहीं तो उस अवस्था में भोजन का Soft ~~Pulp~~ Pulp नहीं हो सकता और वह भोजन बिना ~~चबे~~ (uncrushed अवस्था में) ही आमाशय में पहुंचकर दाँतों के कार्य का

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भार भी आमाशय पर डाल देता है जिससे आमाशय कार्य अधिकता से निर्बल पड़ जाता है, परिणामत: ऐसे आदमियों को Dyspepsia की आम शिकायत रहती है। यही कारण है जिस से दांतों की बहुत अधिक परवाह करनी चाहिए।

प्राय: यह देखने में आता है कि बुढ़ापा आने से पूर्व ही आदमियों के दांत गिरना शुरू हो जाते हैं, इस पर विचार करते हुए यह कहा जा सकता है कि प्रत्येक व्यक्ति के दांत गिरने के भिन्न २ कारण हो सकते हैं। जिस प्रकार किसी बीमारी का ठीक २ ज्ञान अच्छा वैद्य ही कर सकता है इसी प्रकार इस कारण भी मालूम करना बुद्धिमान तथा अनुभवी वैद्यों या डाक्टरों का ही काम होता है। परन्तु कुछ एक सर्व साधारण कारण भी होते हैं- जिन पर हम इस लेख में विचार करने को प्रस्तुत हुए हैं।

आधुनिक जगत को Starches तथा Sugars खाने का बहुत अधिक अभ्यास पड़ गया है। इस से शरीर में अम्लीयता की अधिकता होना स्वाभाविक है। जब यह acidity, उत्पन्न होती है, तो इस को क्षारीय पदार्थों की आवश्यकता होती है। इस की पूर्ति करने वाला Lime है। जो कि दान्तों तथा मसूड़ों से खिंच कर इस काम के लिए प्रयुक्त होता रहता है। इस से क्रमश: दांत खराब होते चले जाते हैं।

जो व्यक्ति अपने भोजन में सब्जी तथा फलों का

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अधिक प्रयोग करते हैं - उनको दाँतों की शिकायत बहुत ही कम रहती है और यदि दुर्भाग्यवश हो भी जाय तो उनकी वह तकलीफ सरलता से दूर की जा सकती है। कारण यह है कि सब्जियाँ शरीर को Lime अधिक मात्रा में देती हैं - जो कि दाँतों को ठीक रखने का बड़ा भारी साधन है। इसके साथ २ आंतों की गति Ragular होने से उनका रक्त भी विकृत नहीं होने पाता। इसके विरुद्ध मांस तथा Suger का अधिक मात्रा में प्रयोग करना दाँतों के रोगों का स्वागत करना है क्योंकि इनमें organic acids की अधिकता होती है। जंगली जानवरों के - जो कि कच्ची सब्जियाँ तथा हरी घास इत्यादि खाते हैं - दाँत निर्दोष निरोग तथा स्वस्थ रहते हैं।

यदि हम मानव - जाति भी चटनी, स्नेह पदार्थ तथा भिन्न २ बनावटी वस्तुओं का खाना छोड़ दें तो निश्चय से हम अपने दाँतों की रक्षा करने में सफल हो सकेंगे।

हमें यह बात स्मरण रखनी चाहिये कि Pyorhoea (दाँतों में पस का भर जाना) शरीर से शुरू होता है न कि मुख से।

इस प्रकार यदि हम शरीर की रक्षा करेंगे तो स्वभावतः दाँतों की रक्षा हो जायगी। पस का पड़ना - चाहे वह दाँतों में हो या शरीर के अन्य किसी हिस्से में - इस बात को प्रकट करता है - कि हमारा खून ठीक अवस्था में नहीं - उसमें अवश्य किसी रूप में कोई विकृति उत्पन्न हो गई है। यदि हम रक्त - शोधनार्थ उचित उपायों को काम में लावेंगे तो निश्चय से Pyorhoea को -

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बहुत से अंशों में दूर करने में सफल हो सकेंगे और इसी दृष्टिकोण से Pyorhoea का इलाज़ करना अधिक अच्छा होगा। व्यर्थ में Tooth brushes pastes तथा gargles का इस्तमाल करना बुद्धिमानी का कार्य नहीं।

संक्षेपतः दांतों के गिरने का कारण भोजन का ठीक न करना है। इसके बाद हमें छोटे २ कारणों पर भी दृष्टिपात अवश्य करना चाहिये - हमारे दांत Dentine नामके एक कठोर पदार्थ से बने हैं और इसकी रक्षा के लिये प्रकृति ने enamel को बनाया है जो कि उसको चारों ओर से घेरे हुए हैं यदि हम दांतों से कोई अनुचित (कठोर) काम न लें तो यह enamel जीवन पर्यन्त दांतों की रक्षा करता रहता है। परन्तु बहुत से भोले मनुष्य हैं जो बादाम आदि कठोर चीज़ों को दांतों से तोड़ने में अपना गौरव समझते हैं। परन्तु उन लोगों को इस बात का ध्यान होना चाहिये कि जितनी अधिक कठोर वस्तु दांतों से तोड़ने का प्रयत्न करेंगे उतनी ही अधिक दांतों को हानि पहुंचेगी। यदि दांत बादाम आदि कठोर चीज़ों को तोड़ने में सफल होता है तो इसका बदला चुकाने के लिये यही कठोर वस्तु दांत के enamel को तोड़ देती है। इससे शनैः शनैः दांतों पर enamel हट जाता है इससे दांत अरक्षित अवस्था में हो जाते हैं। इस अवस्था में दांतो का खराब होकर जल्दी गिरना स्वाभाविक ही है।

यदि हम दांतों को तोड़ें तो हमें मालूम होगा कि अन्दर से यह खाली है और उस खाली स्थान में Nerves तथा रक्तवाहिनियां - विद्यमान हैं। यही स्थान है जहां-

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से दांत का पोषण होता है। इसलिये वह वस्तुयें जो एक तरफ़ Nerves को हानि पहुंचाती हैं दूसरी तरफ़ दांत को हानि पहुंचा रही होती हैं। अतः निम्न बातों का अवश्य ध्यान रखना चाहिये : —

१. बहुत अधिक ठण्डी या गर्म चीज़ का सेवन न करना चाहिये।

२. एकदम ठण्डी चीज़ के बाद - गर्म वस्तु का और गर्म के बाद ठण्डी वस्तु का ग्रहण नहीं करना चाहिये। क्योंकि इनसे दांत के ताप परिमाण में सहसा परिवर्तन आता है जो कि दांत के लिये हानिप्रद है।

३. किसी प्रकार का भी भोजन करने के पश्चात् दांतों को अवश्य साफ़ करना चाहिये - क्योंकि खाये हुए पदार्थ के छोटे २ कण भी दांतों के बीच में अटककर मैल का कारण बनकर विषैले कीटाणुओं को - पैदा कर देते हैं। इससे दांतों में दर्द होना, दांतों में पस का भर जाना, दांतों का जल्दी २ गिर जाना स्वाभाविक परिणाम होते हैं। इसलिये - भोजन करने के बाद सबसे पहिले दांतों को साधारण पानी से पांच-छः बार धोना चाहिये। इसके बाद Tooth prick या तागे के द्वारा दांत के बीच के स्थान से भोजन के छोटे २ कण निकाल देने चाहियें।

हमारे लिये यह बड़ी सौभाग्य की बात है कि भारतवर्ष में दातुन करने की प्रथा है जो कि बहुत अधिक लाभदायक है। जो लोग आलस्यवश दातुन नहीं करते वह वस्तुतः अपने स्वास्थ्य के साथ द्रोह करते हैं भले ही हम प्रातः काल और कोई काम न कर सकें; दातुन करना तो हमारा धार्मिक कर्तव्य होना चाहिये

जिस प्रकार शरीर को मज़बूत बनाने के लिये शारीरिक व्यायाम

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

आयुर्वेद

की आवश्यकता होती है- इसी प्रकार दांतों को भी मज़बूत बनाये रखने के लिये दांतों के व्यायाम की आवश्यकता होती है और उस व्यायाम का स्वरूप इस प्रकार हो सकता है कि हमें प्रतिदिन सूखी रोटी का खाना तथा गन्ने को चूसना चाहिये- अथवा उन फलों को खाना चाहिये- जिनको काटने तोड़ने में दांतों को थोड़ा परिश्रम करना पड़े - जो लोग हलवा-पूड़ी, कढ़ी चावल, दाल चावल आदि कोमल पदार्थ खाते हैं उन लोगों के दांत भी उनकी अधिक देर तक सेवा नहीं कर सकते। इसके अतिरिक्त सब से अच्छी विधि दांतों को स्वस्थ बनाये रखने की यह है कि प्रतिदिन रात के समय भोजन के बाद सेब को खाना चाहिये। इससे दांतों को बहुत अधिक लाभ पहुंचता है।

कई आदमियों के दांतों में से खून निकलता है जिससे यह सम्भावना - होती है कि दांत जल्दी से गिर जायेंगे। इस दोष को दूर करने के लिये एक बहुत ही साधारण उपाय को अवश्य काम में लाना चाहिये - दो pints साधारण जल में एक औंस Alum डालकर Alum lotion तैयार कर लें। इसके बाद थोड़ा सा Borax लेकर उसको Roast कर लेना चाहिये जिससे उसमें जलीय अंश दूर हो जावे फिर इसका चूर्ण करके इससे चौगुना शहद डालकर Boric ointment तैयार कर लेनी चाहिये। प्रतिदिन तीन चार बार Lotion से कुल्ला करके थोड़ी सी मरहम उस खून निकलने वाले स्थान पर अच्छी तरह से मसल देनी चाहिये। इसके बाद गरम पानी से कुल्ला कर देना चाहिये। यह परीक्षण अनेकशः व्यक्तियों पर किया गया है और इससे बहुत - अधिक लाभ हुआ है।

कई लोग नीम तथा दांतों को

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दांत

साफ़ करने के लिये बाज़ार से कई प्रकार की वस्तुयें खरीद लाते हैं। यदि उनको उससे लाभ होता दिखाई देता हो तो वह उसका इस्तेमाल करें। परन्तु जो लोग पैसा खर्च नहीं कर सकते उनके लिये निम्न चीज़ का प्रयोग बहुत अधिक लाभदायक है। थोड़े से पानी में [illegible] या Alum मिलाकर उसमें Lime juice मिला दीजिये और उससे प्रतिदिन कुल्ले किया कीजिये। दांत कभी भी खराब नहीं होने पायेंगे।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

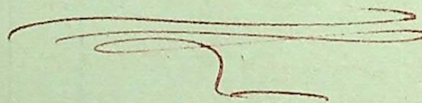
१४८

आयुर्वेद

अपूर्व समारोह

प्रेमी पाठक नोट कर ले कि

१ ~~जुलाई~~ जनवरी को महाविद्यालय-वाग्वर्धिनी सभा का जन्मोत्सव धूम धाम से मनाया जायेगा।



CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फु-फ्फु-स

श्री. पं. आमीरचन्द जी

प्रिय पाठकगण ! फेंफड़े शरीर के एक आवश्यक एवं प्रधान अंग हैं और वर्तमान में फेंफड़े सम्बन्धी रोग, क्षय, निमोनिया आदि अधिक होते हैं इसलिये उन रोगों के ज्ञान से पूर्व उस अंग का कार्य और उस का स्थान अच्छी तरह जान लेना चाहिये। अतः आज मैं पाठकों को फुफ्फुस सम्बन्धी कुछ बातें लिखने की चेष्टा करता हूं, यदि पाठकों ने पसन्द किया तब आगामी अङ्क में शरीर के दूसरे अंगो के सम्बन्ध में लिखूंगा।

हृदयाद्वामतोऽधश्च फुफ्फुसो रक्तफेनजः
उदान वायोराधारः फुफ्फुसः प्रोच्यते बुधैः॥
"शार्ङ्गधरः"

स्थान और सीमा निर्णय —:

शरीर का वह ऊपरी भाग जो गले के नीचे और पेट के आगे, पीछे की और कशेरुका अस्थियों, एवं आगे की तरफ वक्षोअस्थि से जुड़ी हुई पसलियों से बना है, वक्षस्थल या वक्षोगह्वर कहलाता है। चारों ओर हड्डियों से वेष्टित इस मजबूत स्थान के भीतरी हिस्से में शरीर के अत्यन्त महत्वपूर्ण जीवन के विशेष मर्मस्थान फेंफड़े और हृदय सुरक्षित है जिनके साथ ही महाधमनी और महाशिरा आदि भी हैं।

फेफड़ों के ऊपरी भाग में कण्ठ का मूल, अक्षकास्थी और पहली पसली है। नीचे उदरच्छादिनी पेशी का ऊपरी कब्ज भाग है। इस पेशी द्वारा वक्षस्थल उदर से पृथक किया जाता है। सामने पसलियों की उपास्थियां और वक्षोस्थि है। और पीछे की तरफ अन्ननलिका मेरुदण्ड और पसलियों के मूलदेश हैं।

स्वरूप —:

फेफड़ों का अग्रभाग अक्षकास्थि

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

के ऊपर उच्च भाग से शुरू होता है। दाहिने फेफड़ों का अग्रभाग बाँये फेफड़ों की अपेक्षा कुछ ऊँचा होता है। गले के भीतर स्वरयन्त्र से निकला हुआ श्वास-नल चौथी पसली के पास वाम और दक्षिण दो भागों में वायुनलिका के रूप में विभक्त होकर फेफड़ों में प्रवेश करता है। स्पष्ट रूप में फेफड़ा भी इसी प्रकार वाम और दक्षिण इन दो भागों में विभक्त होता है। इस स्थान को 'फुफ्फुसमूल' कहते हैं। इसी स्थान पर वायुनलिका धमनि, शिरा और नाड़ी फुफ्फुस में प्रवेश करती हैं।

दाहिने फुफ्फुस की अपेक्षा बांया वज़न और चौड़ाई में कुछ छोटा होता है किन्तु लम्बाई में कुछ बड़ा है। दाहिना फुफ्फुस तीन भागों में विभक्त है। फेफड़ों के बीच में कुछ बाईं ओर हृदय होता है इसलिये बांया फेफड़ा दो भागों में ही विभक्त है। फेफड़ों के प्रत्येक भाग को 'फुफ्फुस खण्ड' कहते हैं।

दाहिने फेफड़े में जहां धमनी और वायुनली आदि प्रवेश करती हैं, वहां आगे की ओर वायुनली, मध्य में 'फुफ्फुस धमनी' और पीछे की ओर "फुफ्फुस शिरा" रहती है। बांये फेफड़े में सामने फुफ्फुस धमनी बीच में वायुनली और पीछे फुफ्फुस शिरा रहती है। फुफ्फुस नाड़ी दोनों ओर शिरा के साथ साथ रहती है। पुरुषों के दाहिने फेफड़े का वजन १०-११ छटाँक बाँये का ९-१० छटाँक होता है। ~~स्त्रियों के दाहिने फेफड़े का ८॥ छटाँक~~ दोनों फेफड़ों का वजन १। सेर २॥ रत्तल होता है। स्त्रियों के दाहिने फेफड़े का ८॥ छटाँक और बाँये का ७॥ छटाँक होता है। दोनों मिलाकर १ सेर के करीब होते हैं। सब आदमियों के फेफड़ों का वजन एक समान नहीं होता। शरीर की आकृति के अनुसार वह कम या ज्यादा होता है।

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फुफ्फुस

दोनों फुफ्फुस, हृदय, महाधमनीमूल और महाशिरामूल को अपने मध्य में रखकर सम्पूर्ण वक्षोगह्वर को ढाके हुवे हैं। अन्ननलिका उनके पीछे रहती है।

फेफड़े छोटे-छोटे असंख्य वायुकोषों से बने हुवे हैं इसलिये वे स्पञ्ज की तरह सछिद्र और देखने में शुण्डाकार हैं। एक बारीक और अत्यन्त चिकनी झिल्ली से लिपटे हुवे रहते हैं। उस झिल्ली को फुफ्फुस-वरणकला कहते हैं। जिसमें एकप्रकार का तैल जैसा पदार्थ रहता है। जिससे श्वास प्रश्वास के समय फेफड़े जब सिकुड़ते हैं और फैलते हैं तब उनका आपस में या अन्य अंगों से घर्षण नहीं होता और हो तो भी कोई हानि नहीं होती। फेफड़े ऊपर से बहुत चिकने, चमकीले और मुलायम होते हैं।

फेफड़ों का प्रत्येक अंश और वायुकोष स्थिति स्थापक होते हैं। प्रत्येक वायुकोष के चारों ओर एक एक केशिका धमनी रहती है। केशिका और वायुकोष का आवरण इसप्रकार का है, जिससे उनमें से एकका वायव्य पदार्थ दूसरे में बहुत आसानी से जा सकता है। ऐसा होने से श्वासवायु का प्राणप्रद तत्व वायुकोषों द्वारा केशिकाओं में प्रविष्ट होकर रक्त को शुद्ध करता है और उसमें का कार्बोनिक एसिड वाष्प वायुकोषों में से होकर आसानी से बाहर होजाता है। यदि ऐसा न हो तो श्वास-वायु का सारा का सारा प्राणतत्व नष्ट होजाता है और फेफड़ों में कार्बोनिक एसिड वाष्प का सञ्चय होजाने से साफ रक्त दूषित होजाता है।

बड़े आदमियों के फेफड़ों का रंग सलेट के जैसा नीला भूरा और छोटे बच्चों का गुलाबी होता है। गर्भस्थ बच्चों के फेफड़ों का रंग गहरा लाल होता है।

~~कार्बोनिक एसिड (Carbon dioxide~~

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कार्बन द्विओषित (carbon dioxide)
(carbonic acid कार्बोनिक एसिड)

हवा से भरे रहने के कारण किसी भी प्राणी के फेफड़ों को हाथ में लेकर दबाने से "करकर" आवाज होती है। इसलिये वे पानी में नहीं डूबते। परन्तु निमोनिया क्षय आदियों के कारण बिगड़े हुवे फेफड़े पानी में नहीं तैर सकते।

फेफड़ों का आधान —: फुप्फुस खण्डों में और बहुत से छोटे छोटे खण्ड होते हैं। वे स्नायु तन्तुओं से आपस में जुड़े रहते हैं। फुप्फुस के प्रत्येक छोटे खण्ड की रचना भी फेफड़े के समान ही होती है। वायु नलियों से निकली हुई सूक्ष्म वायु प्रणालिका १, नाड़ी, २., कोशिका ३., धमनी ४., और शिरा प्रत्येक खण्ड में रहती हैं। सब से छोटी सूक्ष्म वायु प्रणालिका अत्यन्त सूक्ष्म होती है। वे सूक्ष्म दर्शक यन्त्र (खुर्दबीन) ही से देखी जासकती हैं यह प्रणालिका वायुकोष के रूप में परिणत होजाती है। वायुकोष सूक्ष्म हैं और स्नायु सूत्रों से बन्धे हुवे हैं। उनका आकार अर्धगोल है। उनमें संकोचन और प्रसारण शक्ति के अतिरिक्त एक और ऐसी शक्ति है जिसके द्वारा श्वास, प्रश्वास के साथ धूल या और कोई भारी चीज जो फेफड़ों में चली जाती है बाहर निकाल दी जाती है। एक प्रकार के सूक्ष्म सूत्रों द्वारा यह क्रिया होती है। सारांश यह है कि फेफड़े सेलों से बने अनेक असंख्य वायुकोषों, स्थिति स्थापक गुण विशिष्ट, सूक्ष्म स्नायु सूत्रों, वायु नलिकाओं की छोटी २ शाखाओं, कोशिकाओं और नाड़ियों आदि से बने हुवे सहस्रों सूक्ष्म फुप्फुस खण्डों से बनते हैं।

"श्वास मार्ग और वायु नलिका।"

अथात्र स्रोतो नाड्यो वातवहे अय-
स्मृत्वाँ नाम॥
सुश्रुताचार्य: —

नाक के द्वारा वायु स्वायत्त और गले में जाकर जिस रास्ते से फेफड़े में जाती है

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फुफ्फुस

उसे श्वास मार्ग कहते हैं। गले में सामने की तरफ बाहर से टटोलने पर (बड़ी उमर वालों के तो बिना टटोले ही आँख से साफ दिखाई देती है), जो एक कड़ी और लम्बी चीज़ दिखाई देती है वह "स्वरयन्त्र" है। उसके ठीक नीचे से शुरू होकर छाती के भीतर ४र्थ पसली तक जो नली जाती है उसे "श्वासमार्ग" कहते हैं। वह ४" इञ्च लम्बी तथा उसका छिद्र करीब करीब गोला होता है। श्वासमार्ग का बाहरी भाग सामने से गोल और पीछे से कुछ चपटा होता है। श्वासमार्ग का बाहरी हिस्सा उपास्थियों के छल्लों से बनता है, जिन की संख्या १६ से २० तक होती है। वे सब छल्ले आपस में स्नायु तन्तुओं से जुड़े रहते हैं। उसका भीतरी भाग मांस स्नायुसूत्र और पतली झिल्ली से बनता है। श्वासमार्ग के दोनों ओर धमनियां सामने पेशी, एवं त्वचा और पीछे अन्ननलिका रहती है।

श्वासमार्ग के वक्षःस्थल में जाकर दो मार्ग होजाते हैं। उन दोनों मार्गों को "वायुनलिका" कहते हैं और वायु ६ से १२ उपास्थियों के छल्लों से बनती है। फेफड़ों में प्रवेश करने के बाद वायुनलिकायें असंख्य शाखा प्रशाखाओं में विभक्त होजाती हैं। जिन्हें "सूक्ष्म वायु प्रणालिका" कहते हैं।

फेफड़ों का कार्य और श्वास - प्रश्वास —:

श्वास - प्रश्वास और रक्त की शुद्धि फेफड़ों के दो मुख्य कार्य हैं, फेफड़ों के भीतर वायु के जाने और बाहर आने को श्वास - प्रश्वास कहते हैं।

श्वास —: फेफड़ों में वायु के प्रवेश करते समय स्वभावतः उसके स्थिति (धारक तन्तु) सिकुड़ते होते हैं जिससे छाती और पेट ऊँचे उठते हैं और फैलते हैं। इस लिये पसलियां और सामने की हड्डियां हड्डी ऊपर को उठती हैं, एवं फेफड़े बड़े होजाते हैं।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आयुर्वेद

प्रश्वास —: वायु के फेफड़ों और नासिका से होकर बाहर निकालते समय फेफड़े सिकुड़ते हैं और नीचे दबते हैं, एवं वायु-कोष छोटे होजाते हैं। पेट की मांस पेशियों और स्नायुसूत्रों के लचीलेपन और वक्षोस्थि के भार से श्वास के बाहर निकलने में मदद मिलती है। प्रश्वास के समय भी फेफड़े वायु से बिल्कुल खाली नहीं होजाते, उस समय भी उनमें वायु रहती है। स्वस्थ रहने की इच्छा रखने वाले प्रत्येक मनुष्य को श्वास गहरा लेना चाहिये। गहरे श्वास लेने से फेंफड़े का प्रत्येक खण्ड वायु से भर जाता है। आज कल प्रायः पूरे और गहरे श्वास नहीं लिये जाते, इससे फेफड़े इतने नहीं फैलते जितने कि फैलने चाहियें साधारण श्वास के समय पुरुषों और बच्चों की छाती से लेकर पेट तक के सम्पूर्ण अवयवों में और स्त्रियों के सिर्फ छाती में ही संचालन मालूम होता है। यह भिन्नता गहरे श्वास लेने के समय नहीं रहती।

श्वास और प्रश्वास वायु के उपादानों में भिन्नता —:

श्वास की शुद्ध वायु में प्राणतत्व अधिक और कार्बोनिक एसिड वाष्प और जलीय अंश बहुत ही कम होता है। हानिकारक पदार्थ उसमें बिल्कुल नहीं होते।

प्रश्वास - वायु में प्राणतत्व कम और कार्बोनिकएसिड और जलीय वाष्प एवं अन्य हानिकारक पदार्थों की अधिकता रहती है।

"श्वास और प्रश्वासों की संख्या और नियम" —:

एक मिनट में मामूली तौर से १८ से २२ प्रश्वास होते हैं। श्वास का समय प्रश्वास की अपेक्षा कुछ कम होता है। एक श्वास प्रश्वास में प्रायः 3 सैकण्ड का समय लगता है। बचपन में श्वास प्रश्वास की संख्या अधिक - प्रायः १ मिनट में ४० बार होती है। फिर अवस्था बढ़ने के साथ साथ उस संख्या में कमी होती जाती है। इसके अतिरिक्त किसी प्रकार की मेहनत या कसरत करने,

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भागने, दौड़ने आदि के समय भी श्वास प्रश्वासों की संख्या बढ़ जाती है। गाने की अपेक्षा रोने के समय भी श्वास जल्दी २ आते हैं।

"हृदय और श्वास-प्रश्वास"—

तन्दुरुस्ती की अवस्था में एक श्वास-प्रश्वास में जितना समय लगता है उतने में ४-५ बार हृदय का स्पन्दन होता है।

"रक्त का परिभ्रमण और शोधन"—

प्रतिक्षण हमारे शरीर में पुराने तन्तुओं का क्षय और नवीन तन्तुओं की वृद्धि होती रहती है। शारीरिक तन्तुओं का क्षय होने से कार्बोनिक एसिड गैस नामक एक जहरीली वाष्प की उत्पत्ति होती है। यह वाष्प शरीर के लिये बहुत हानिकारक हैं। क्योंकि किसी कोठरी में वही वाष्प भरा हुआ हो, उसमें यदि कोई प्राणी रखा जाय, तो वह फ़ौरन मरजायगा। खून के जिस भाग में उपर्युक्त वाष्प और अन्यान्य हानिकारक पदार्थों की अधिकता होती हैं वह अशुद्ध होता है अतएव उसका रंग लाल न रहकर नीला होजाता है।

"रक्तं जीव इति स्थिति: जीवरक्तमाहु-रचार्या:"—

'सुश्रुत'

खून ही मनुष्य का जीवन है। इसलिये यदि साफ खून एक साथ ही अशुद्ध होजाय तो मनुष्य का जीना मुश्किल हो जाय। इसलिये दयालु ईश्वर ने फेफड़ों के द्वारा उसकी शुद्धि करने का प्रबन्ध किया है।

अशुद्ध रक्त शिराओं के द्वारा हृदय के दाहिने कोष में आता है। वहां से वह फुफ्फुस धमनी के द्वारा दोनों फेफड़ों में उनके प्रत्येक भाग द्वारा में स्थित केशिका धमनियों में पहुंच कर श्वास के द्वारा अन्दर ली हुई प्राणवायु द्वारा शुद्ध होता है। वहां से फिर वह हृदय में जाकर सारे शरीर में पहुंचता है और उसका पोषण करता है।

प्राणवायु से फेफड़ों में रक्त किस प्रकार शुद्ध होता है इसको समझ लेने की आवश्यकता है। वायु का प्राण तत्व जीवन के लिये बहुत जरूरी चीज है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उन वायु नलिकाओं से फेफड़ों के प्रत्येक वायुकोष के साथ केशिका धमनियां लगी हुई हैं। उन दोनों के बीच में सिर्फ दो पतली दीवारें हैं जिनमें से एक की चीज दूसरे में आसानी से आ, जा सकती है। अस्तु वायुकोषों में से प्राणतत्त्व केशिकाओं में; और केशिकाओं में से कार्बोनिक एसिड वाष्प एवं रक्त में अन्य हानिकारक पदार्थ वायुकोषों में प्रवेश करते हैं। प्राणवायु केशिकाओं में एक तो स्वभावतः गति करता है, दूसरे रक्त के भीतर रहने वाले रक्तकण रञ्जक (हिमोग्लोबीन Haemoglobin) नाम के कारण भी अत्यंत विशेषरूप से आकर्षित करते हैं। जिससे उसका अधिकांश भाग वहां चूस लिया जाता है। एवं उनमें का कार्बोनिक एसिड वाष्प थोड़ा जलीय अंश और कुछ अन्यान्य हानिकारक पदार्थ वायुकोषों में आकर प्रश्वास वायु के साथ बाहर निकल जाते हैं। इस प्रकार रक्त पूर्णरूप से शुद्ध हो जाता है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

भाग्य आजमाइये, चक्र चलाइये.



ठीक २ उत्तर बतलाने वाले को ५) की निम्न तीन पुस्तकें जो बिलकुल नई है, भेज दी जायेंगी.

1. साकेत "मैथिली शरण गुप्त"
2. भारतीय चिन्तन "भगवानदास केला"
3. भारतीय राष्ट्र निर्माण "भगवानदास केला"

"भाग्य चक्र अगले पृष्ठ पर देखिये"

P. T. O.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आयुर्वेद

१,	– रु – – – ह	हॉकी का एक ओलंपिक प्लेयर.
२,	– – – ल	हॉकी का एक मुलतानी खिलाड़ी.
३,	– ल – –	शोरका ~~घड़ी~~. घड़ी
४,	– म – – का	शोरोगुल.
५,	– – वा	गुरुकुल के कवियों की एक प्रसिद्ध चीज़,
६,	– नि –	सफ़ाई.
७,	अ – – – र	हिन्दोस्तान का एक लीडर.
८,	डि – – की	गुरुकुल का एक पुराना पार्क.
९,	म – – श	खाने की चीज़.
१०,	– ल –	एक फल.

नियम

१. उत्तर बन्द लिफ़ाफ़े में २० दिसम्बर तक "सम्पादक सोमरस [illegible], रूम नं. ३" के पतेपर

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

भाग्य आजमाइये, चक्र पूर्ण कीजिये.

आजाने चाहिये। परिणाम का विवरण २३ दिसम्बर को निकलने वाले "आजकल" में दे दिया जायेगा.

२, पुरस्कार के अधिकारी प्राप्त होने या न होने के विषय में आई गई सब प्रकार की विप्रतिपत्तियां ध्यान से सुनी जायेंगी. किन्तु अन्तिम निर्णय चक्रनिर्मातिओं पर ही आश्रित होगा.

३, उत्तर हमारे बन्द लिफाफे में रक्खे हुए कागज से मिलने चाहियें. यह लिफाफा २१ दिसम्बर को प्रातः काल ८ बजे तीन नम्बर के कमरे में खोला जायगा.

४, इस चक्र में प्रत्येक खाली रेखा के स्थान पर एक ही अक्षर आना चाहिये.

५, यदि उत्तर एक से अधिक ठीक आयें तो लाटरी डाल कर पुस्तकें एक को ही दी जायेंगी.

उत्तर भेजने का पता :—

" सत्यपाल सोमदत्त एण्ड को.

रूम नं. तीन ".

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१६०

आयुर्वेद

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

गुरुकुलीय – समाचार

ऋतु और स्वास्थ्य –

आज कल ऋतु अत्यन्त मनोहर है। स्वास्थ्य के लिये ये सर्दी के दिन विशेष लाभकारी हैं। इस ऋतु में प्रातः काल का समय नवजीवन तथा स्फूर्ति पैदा करने वाला है। आज कल की धूप भी बड़ी प्रिय लगती है। सूर्य स्नान जहां शरीर में गर्मी का संचार करता है वहां कई रोगों के जीवाणुओं को मार आरोग्यता प्रदान करता है। सूर्य की Ultra Violet Rays शरीर के लिये विशेष कर हितकारी हैं। प्रातः काल का बाल सूर्य उदय होता हुआ नवजीवन का सन्देश देता है। उस सन्देश को सदा जागरूक रहने वाले ही सुनते हैं और नवजीवन प्राप्त करते हैं। आजकल की बड़ी २ रातों में सोने में बड़ा आनन्द आता है। आज कल के आकाश में आने वाले शुभ्र बादलों के छोटे २ टुकड़े प्रकृति की शोभा को द्विगुणित कर देते हैं। और वे मानों वायु के लिये साथ खेलने के लिये बनाये गये हैं। क्यों कि वायु का एक झोंका ही उनको दूर फैंकने के लिये पर्याप्त है। सामने की ऊंची पर्वतमालायें श्वेत सी चादर ओढ़े बड़ी प्रिय लगती हैं। और कवि हृदय को

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नवजीवन देने वाला होता है। सदा कल-कलनादिनी गंगा शुभ्र जल वाली होकर अनादि संगीत का उच्च गान करती हुई अपने पथ पर सदा की तरह पुरानी चाल से बहती हुई स्थिरता का सन्देश देती है। आजकल की प्रातः काल की शीतल वायु जीवन में स्फूर्ति पैदा करने वाली है।

ग्रीष्मावकाश के बाद से चिकित्सालय प्रायः खाली ही रहा है। कुछ एक को साधारण बुखार आया था अब सब आराम हैं। कुछ दिन पहले एक ब्रह्मचारी की हड्डी टूट गई थी। वह अब तक चिकित्सालय में है। ईश्वर की अपार दया से वह ब्रह्मचारी भी शीघ्र ही स्वास्थ्य लाभ कर लेगा।

आज कल सर्दियों के दिन हैं अतः सब ब्रह्मचारियों को अपने शरीर की विशेष चिन्ता करनी चाहिये। जहां आज कल के दिन स्वास्थ्य के लिये विशेष लाभ कर हैं वहां ज़रा सी लापरवाही के कारण विशेष दुःखदायी भी हो सकते हैं। फुफ्फुस हमारे शरीर के बड़े नाज़ुक अंग हैं इनको शीतल हवा लगातार लगते रहने से हानि की सम्भावना है। अतः गर्म कपड़े पहन कर इनकी रक्षा करनी चाहिये।

सभायें —:

इस उपवन में सभाओं का हर बार की तरह ज़ोर नहीं है। परन्तु फिर भी अन्तर्विश्वविद्यालय वाद विवाद की तय्यारी के लिये वाग्वर्धिनी सभा ने काफी विशेष प्रयत्नशील है। परन्तु विश्वविद्यालय में होने वाले वाद विवाद में यहां के ब्रह्मचारी गये थे परन्तु दुर्भाग्य वश वह सम्मेलन एक देरी आने के लिये स्थगित कर दिया गया है। इस बात से उम्मेदवारों को उत्साहहीन न होना चाहिये। हर्ष का विषय है कि काशी में होने वाले वाद विवाद सम्मेलन में भी गुरुकुल भाग लेगा और

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हमें आशा है कि मन्त्री जी इसमें विशेष रुचि दिखायेंगे। और ब्रह्मचारी भी पूरे उत्साह से तय्यारी में लग जायेंगे। वहां जाने वाले ब्रह्मचारी आशा है गुरुकुल की इस विषय में प्राप्त की हुई ख्याति को कायम रखेंगे।

क्रीड़ा —:

हर साल की तरह क्रीड़ा मन्त्री जी खेल में विशेष उत्साह दिखा रहे हैं। आज कल नियम पूर्वक दोनों मैदानों में खेलें होती हैं। ब्रह्मचारी भी खेल में विशेष रुचि दिखाते हैं। क्रीड़ा मन्त्री जी के प्रयास से गुरुकुल का दल मेरठ में अखिल भारतीय हॉकी-नैट टूर्नामेण्ट में गया था। वहां हमारा दल प्रथम सामुख्य में 3 गोलों से जीता था। दूसरे मैच में भी हमारा दल अच्छा खेला परन्तु दूसरा दल भी मुकाबले का था अतः मैच अनिर्णीत स्थगित रहा। अगले दिन भी मैच स्थगित रहा। तीसरे दिन दुर्भाग्य वश गुरुकुल दल 3 गोलों से हार गया। इस हार से खिलाड़ियों को उत्साहहीन नहीं होना चाहिये। हारना जीतना इस संसार का अटूल है। हार कर ही जीतने की spirit आ सकती है। जो हारना नहीं जानता वह जीतना भी नहीं सीख सकता। एक बार हार कर दूसरी बार जीतने में ही जीवन का रस है। संसार में आकर बड़े 2 खिलाड़ी हार गये परन्तु उन्होंने खेलने से मुख नहीं मोड़ा। आखिर में वे जीते और दुनियां को मिसाल दी कि एक बार हार के

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से मत डरो। हार से घबड़ा कर मनुष्य कभी विजय लाभ नहीं कर सकता। आशा है उत्साही खिलाड़ी इस हार से घबड़ा कर बैठ नहीं जायेंगे।

हर्ष का विषय है कि हमारे खिलाड़ी हार कर उदास हो जाने वाले नहीं हैं। क्यों कि वे अब खेलने के लिये शाहजहांपुर जा रहे हैं। इस प्रकार के उत्साह से मालूम होता है कि खिलाड़ी भाई छोटे दिल के नहीं हैं इस प्रकार की spirit देखकर आशा होती है कि हमारा दल विजयी होकर आयेगा क्यों कि यह दुनियां का असूल है। यदि इसी प्रकार की spirit ब्रह्मचारियों में आगे भी काम करती रही तो संतोष का विषय होगा।

श्रद्धानन्द हॉकी टूर्नामेण्ट

इसके अलावा क्रीड़ा मंत्री जी अखिल भारतीय श्रद्धानन्द टूर्नामेण्ट जिसका गुरुकुल भूमि में आयोजन किया गया है, को सफल बनाने के लिये सदा प्रयत्न शील रहते हैं। केरल में भी वे कई दलों से मिले. यहां से भी बहुत सारे school, colleges में निमन्त्रण भेजे हुए हैं। बहुत आशा है कि अखिल भारतीय श्रद्धानन्द टूर्नामेण्ट सफलता पूर्वक गुजरेगा। परन्तु खेद का विषय है कि अधिकारियों की ~~तरफ से~~ इस तरह कोई खास ध्यान नहीं है। इसी प्रकार के प्रोग्रामों से संस्था की जांच की जाती है। यदि संस्था में किसी प्रकार की हलचल नहीं तो वह संस्था कोई खास उन्नति नहीं

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कर सकती। यदि अधिकारी इसे सफल बनाने में मदद दें तो काफी सफलता की उम्मीद है। ब्रह्मचारी अधिकारियों से एक ही सहायता मांगते हैं। वह है कि छुट्टियों की संख्या बढ़ा दें। इससे, जिस टूर्नामेण्ट का आयोजन किया जा रहा है सफल हो सकेगा और ब्रह्मचारी भी उत्साह से काम करेंगे। हम अधिकारी वर्ग से प्रार्थना ही कर सकते हैं। और अधिकारी वर्ग भी हमारी उचित मांग समझ कर इसको पूरा करने में उदार चित्त से काम करेंगे और हमारी मांग उचित समझेंगे।

दीप

नवीन कुलमन्त्री —

दीपमाला के बाद नये कुलमन्त्री का चुनाव हुआ था। ब्र. वीरभद्र जी कुलमन्त्री चुने गये हैं। हम उनका हृदय से स्वागत करते हैं।

अन्य सभाओं के मन्त्री —

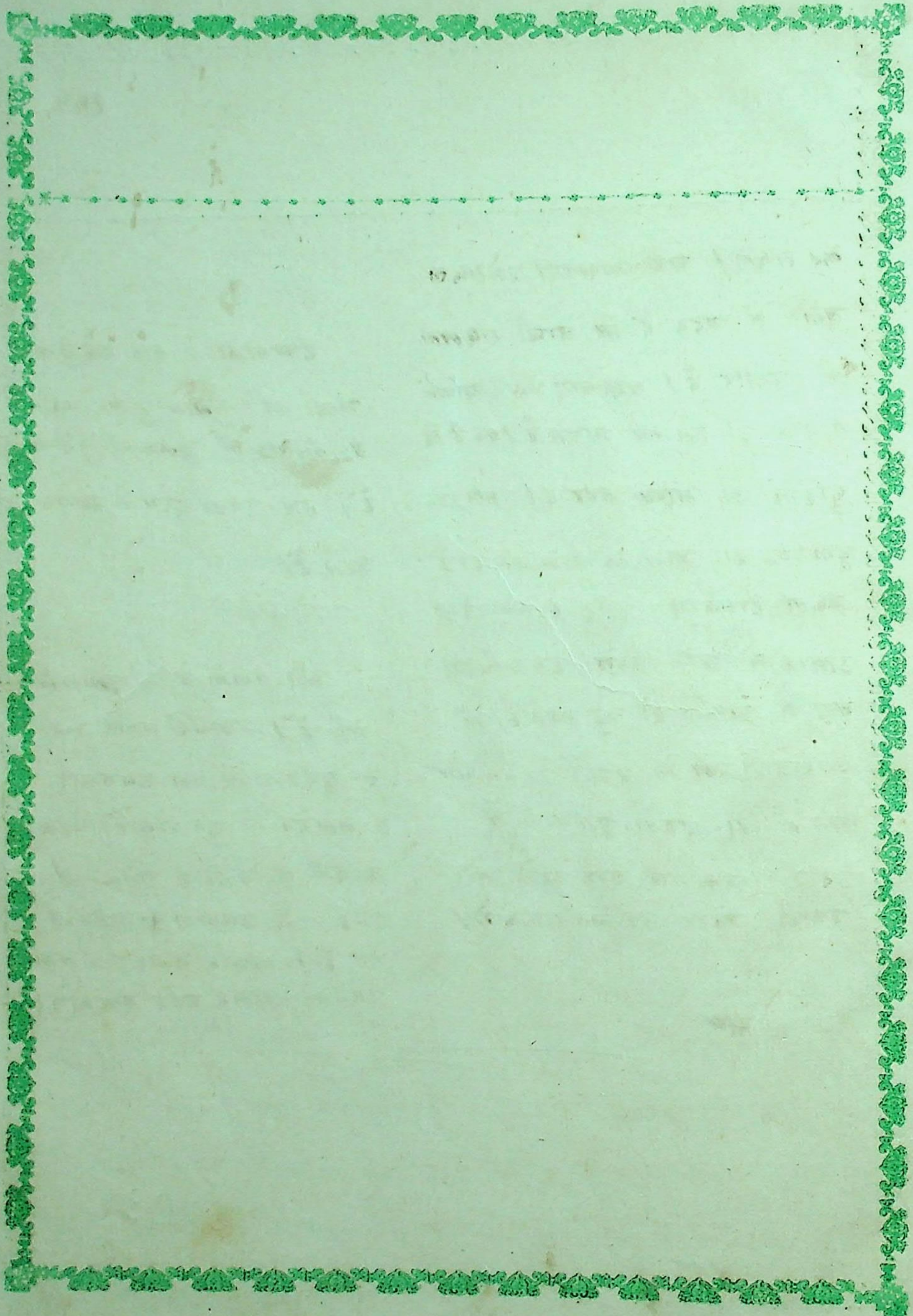
और सभाओं के भी चुनाव हो गये हैं। वाग्वर्धिनी सभा के मन्त्री ब्र. पूर्णकाम जी तथा उपमन्त्री ब्र. बलदेव जी चुने गये हैं। संस्कृतोत्साहिनी के मन्त्री ब्र. वासुदेव जी चुने गये हैं और उपमन्त्री ब्र. भद्रसेन जी चुने गये हैं। आशा है नवीन मन्त्री तथा उपमन्त्री उत्साह पूर्वक काम करेंगे।

005708



R530.7 SAT-A
005708
यह पुस्तक वितरित न की जाय
NOT TO BE ISSUED
CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

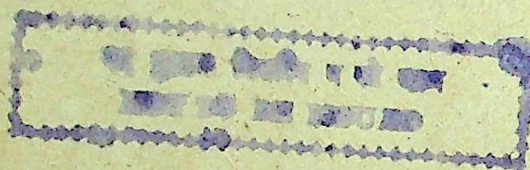


CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

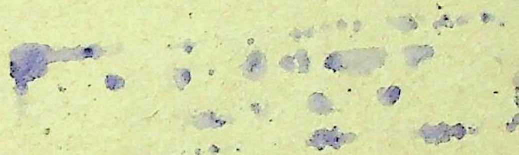
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



यह पुस्तक वितरित न की जाय
NOT TO BE ISSUED

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar